



Colegio San José
Depto. Educación Física

GUIA DE EDUCACION FISICA SEMANA 22

Nombre: _____ NIVEL: 1°Basico

Objetivo de aprendizaje: Fortalecer las habilidades motrices básicas, específicamente en velocidad, agilidad y desplazamientos mediante juegos lúdicos.

Instrucciones: Realiza estos ejercicios físicos **con la ayuda de tus padres**, puedes ocupar distintos objetos de tu casa, y envíame la autoevaluación a la aplicación classdojo el 2 de Septiembre 2020.

Materiales: Necesitarás pelotas pequeñas pueden ser de papel, recipientes de plásticos un globo y un cesto.

Actividad 1:

Calentamiento inicial: Te dejo un link para que puedas realizar un calentamiento mediante baile.

Link de apoyo

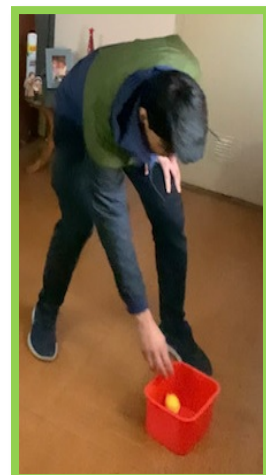
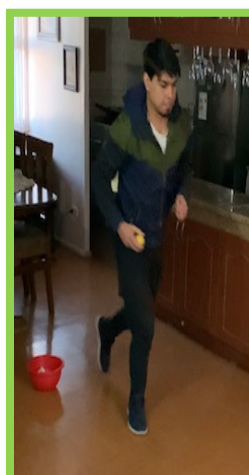
<https://www.youtube.com/watch?v=ZV7Lu0agN4U>



Actividad 2:

Este juego se llama carrera de limones, vamos a necesitar 2 recipientes, 10 limones o pelotas de papel.

Este juego pondrá en práctica tus habilidades y velocidad para ir de un lugar a otro de forma rápida, debes trasladar uno por uno los limones en un recipiente a otro en una distancia aproximadamente de 1 metro, gana el primero que termine en trasladar todos los limones .



Actividad 3:

Carrera de conejos, en este juego demostrarás, tu destreza motriz necesitaremos los mismos materiales que en la actividad anterior, consiste en trasladar las pelotas entre las piernas a la altura de las rodillas saltando como conejo llegando al otro extremo dejarás caer la pelota en un recipiente, regresarás por otro balón para realizar el mismo ejercicio ganando el integrante de tu familia que lo haga primero.



Actividad 4:

En esta actividad necesitaremos 1 globo, 8 pelotitas de papel, y un cesto.

En este juego desarrollarás la agilidad y la coordinación óculo manual, debes golpear con la mano el globo sin que se caiga al suelo, mientras tanto debes rápidamente introducir uno por uno las 8 pelotas al cesto.



Actividad 5

Para conocer mejor tus avances y dificultades, completa la autoevaluación pintando los semáforos y saber cómo te resultó la actividad de la semana.



Autoevaluación ¿Cómo lo he hecho?



Color verde. Muy bien



Naranja. Regular



Rojo. Mal

¿Te gustaron
los ejercicios?



¿Tuviste
problema en
realizarlo?



¿Te sentiste
motivado/a
en
realizarlos?



Si se presenta alguna inquietud no dudes en consultar a mi correo christiancass.csj@gmail.com

En la plataforma **ClassDojo**, podrás dejar el registro de tu autoevaluación y también las fotografías realizando las actividades.

Saludos y cuídate mucho!