



Colegio San José  
Depto. Educación Física

## Guía de Educación Física (semana 12)

Nombre: \_\_\_\_\_ NIVEL: 1°basico

**Objetivo de aprendizaje:** Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, Como saltar en dos pies consecutivamente una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo.

**Instrucciones:** Realiza estos ejercicios físicos **con la ayuda de tus padres**, puedes ocupar distintos objetos de tu casa como botellas plásticas, peluches, canastas vasos plásticos etc. Luego debes realizar la actividad teórica y una vez finalizada la guía, me enviarán el desarrollo a mi correo institucional christiancass.csj@gmail.com, en lo posible el día 23/06/2020

**Materiales:** Espacio mínimo 2mts x 2 mts, botellas plásticas canastas, peluches, pelotas, etc.

### Actividad 1:

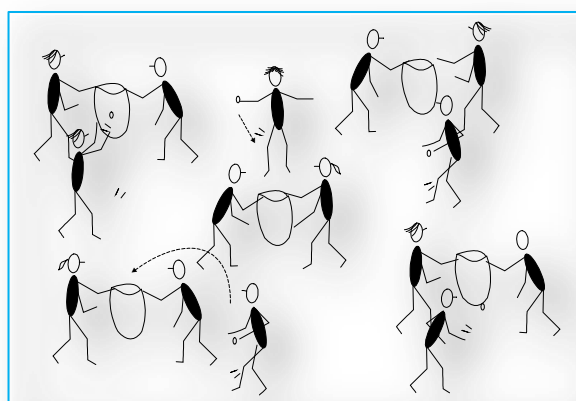
Calentamiento inicial: ejercicios estacionarios, ejercicios de psicomotricidad, ejercicios de resistencia en donde puedes practicar con tu familia

Links de apoyo

<https://www.youtube.com/watch?v=hH2vTAjk-kc>  
[https://www.youtube.com/watch?v=E9BgJoY\\_mDE](https://www.youtube.com/watch?v=E9BgJoY_mDE)  
[https://www.youtube.com/watch?v=nA3pNeMk0\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=nA3pNeMk0_o)

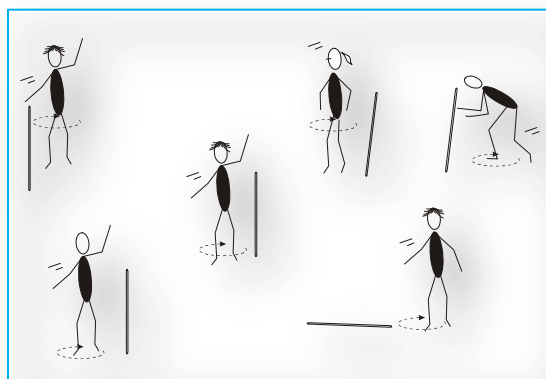
### Actividad 2:

Este Juego se llama a la Bolsa, el objetivo es desarrollar la coordinación del cuerpo con la colaboración de tus padres, necesitaremos pelotas de papel, consiste en que tus padres se sitúan con las manos sujetando una bolsa, el tercero irá lanzando pelotas de papel a una distancia media; los primeros deberán coordinar los movimientos para lograr que las pelotas caigan a la bolsa, Gana la persona que en un minuto logre tener más pelotas en su bolsa.



### Actividad 3:

El siguiente juego se llama el palo en equilibrio, el objetivo es ser capaz de realizar giros sobre objetos, vamos a necesitar un palo de escoba y consiste en cada estudiante pondrá un palo perpendicular al suelo, la soltará y deberá girar rápidamente una vez sobre sí mismo y agarrarla de nuevo antes de que caiga al suelo. Si cae al suelo tendrá que intentarlo otra vez.



### Actividad 4:

Con la ayuda de tus padres une con una línea el dibujo correspondiente a cada habilidad que trabajamos en las guías.

- Saltar



- Equilibrio



- Lanzar



- Atrapar



- Girar



shutterstock.com • 1219239481

- Si se presenta alguna inquietud no duden en consultar a mi correo: [christiancass.csj@gmail.com](mailto:christiancass.csj@gmail.com)
- Los padres pueden dejar el registro en la aplicación ClassDojo.

**Un fuerte abrazo y debes seguir cuidándote.  
Educación Física.**