



Guía N°5 de Educación Física:

1ro y 2do básico

Nombre de profesora: Katherine Cifuentes Villalobos

Asignatura: ED. Física y Salud

Mail: Katherine.cifuentes.efi@gmail.com

Fecha: Guía corresponde a la semana del 18/05/2020 y la semana 25/05/2020

Nombre:

Curso:

Unidad 1: Desarrollo de habilidades motrices

Objetivo Aprendizaje: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física. **(OA9)**

Objetivo: tu cuerpo en crecimiento

Estas creciendo..... Crecer significa hacerse más grande y mayor. Los animales también crecen y cambian. Al crecer, los cachorros se convierten en perros adultos. Los gatos, más adelante son gatos. Los pájaros salen de un huevo y crecen hasta convertirse en pájaros adultos.

Las personas también crecen y cambian una vez tú fuiste un bebe. Pero ahora eres un niño o niña. Luego crecerás hasta ser un adolescente. Más tarde te convertirás en un adulto y después seguirás haciéndote mayor.

Tu cuerpo cambia a medida que creces. Te vuelves más alto y más pesado. Los adultos no se vuelven más altos, pero su cuerpo sigue cambiando. Por ejemplo les salen arrugas en la piel, y quizás su cabello cambie de color. Al crecer se pasa por muchos cambios. Veras como te vuelves, más grande y mayor; pero seguirás siendo tú mismo.

Actividad 1:

A.- ¿Cómo sabes que te estas creciendo?, (3 ejemplos, con dibujo o recortes).

B.- Has un dibujo que muestre como te ves **ahora** y como puede ser que te veas cuando seas **adulto**.

Actividad 2: Actividad física para trabajar en casa.

Lanza y atrapa

Objetivo: trabajar la motricidad gruesa de alumno al igual que el lanzamiento y agilidad.

Materiales:

- botellas anchas con mango o la que tenga en la casa.
- Pelota de pin pong o calcetines.



- Cinta adhesiva.

Procedimiento: corta 2 botellas por la mitad, solo utilizaremos la parte del mango y forrar el borde de la botella que quedó cortado con cinta adhesiva.



Utilización: en parejas, deberán lanzar la pelota (de ping pong o calcetines en forma de pelota), intentando que esta caiga dentro de la botella del otro compañero, así sucesivamente.

- Variantes 1: jugar en grupo.
- Variante 2: lanzar y atrapar con la mano hábil.
- Variante 3: jugar con distintas distancias.

Nota 1: La guía se realiza en el cuaderno, o mandarme una foto (solo una foto) donde se esté realizando la tarea. Ya sea la tarea teórica o la tarea de actividad física.