



Guía N°6 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 01/06/2020 y la semana 07/06/2020

Nombre:

Curso:

Unidad 1: Desarrollo de habilidades motrices

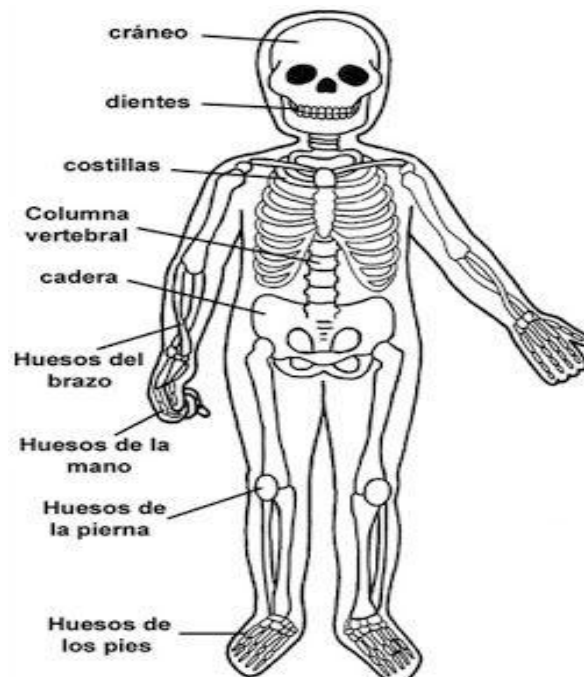
Objetivo Aprendizaje: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad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

Objetivo: tu cuerpo en crecimiento

El sistema Óseo:

Los huesos componen el sistema óseo o esqueleto. El esqueleto sostiene el cuerpo y le da forma.

Algunos huesos protegen a partes dentro del cuerpo.



Cráneo: los huesos la cabeza y la cara componen el cráneo. Tu cráneo protege tu cerebro.

Columna vertebral: la columna vertebral está compuesta por muchos músculos pequeños. Gracias a la columna vertebral puedes sentarte, ponerte de pie y moverte.

El cuidado de tu sistema Óseo:

- Ponte casco o equipo deportivo cuando te subas a la bicicleta o practiques deportes.
- Come alimentos que te ayuden a tener huesos duros y fuertes.



- Haz ejercicio para mantener tus huesos sanos y fuertes.

Actividad:

1. En su cuaderno:
 - A. ¿Que el sistema óseo?
 - B. ¿Que protege el cráneo?
 - C. ¿Qué cuidados tienes tú cuando realizas algún deporte o alguna actividad física?

Actividad 2: Actividad física para trabajar en casa.

Objetivo: trabajar ejercicios de las habilidades motrices básicas desde la casa y con materiales fáciles de adquirir.

Materiales:

- 4 cilindros de papel higiénico
- 6 tapas de botella
- Un recipiente



Procedimiento: trabajaremos con los conos: en una hilera pondremos los conos e iremos pasando por ellos de diversas formas:

- Variante 1: darás de 2 a 3 vueltas por los conos
- Variante 2: zic-zac- por los conos de ida y de vuelta.
- Variante 3: pasar de forma lateral por los conos
- Variante 4: abrir y cerrar las piernas y brazos.
- Variante 5: pasar con un pequeño salto por encima de los conos.
- Variante 6: pequeños saltos como conejito
- Variante 7: pasar sentados, apoyándonos de las manos y pies.
- Variante 8: ahora solo utilizando manos y pies, como perritos.

Las tapas de botella serán para trabajar la puntería: se pondrán de un lado con las tapas y a 2 metros de distancia del recipiente. La idea es que vallas tirando las tapitas una a una.

Reglas: -no puedes tirar la misma tapa 2 veces.

- Al momento de hacer los 6 lanzamientos con cada tapa ese corresponde a 1 juego, es decir si logras introducir las 6 tapitas en los 6 lanzamientos ganaras un punto.

Les dejare un video para apoyarse: <https://www.youtube.com/watch?v=w88OSaoMeW8>

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.

Nota 2: Al enviarlo, en el asunto colocar su nombre, su curso ej: Katherin Cifuentes, 8vo básico.