



Guía de Educación física
Profesora: Cindy Olguin
Habilidades motrices

Nombre		Fecha	06 al 10 de julio.	Curso	1° básico A- B
Objetivo de Aprendizaje: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos (OA1)					

INDICACIONES.

- 1.-Realiza la guía en tú cuaderno de educación física.
- 2.-Realiza los ejercicios, cuando volvamos a clases se realizará una retroalimentación.
- 3.- Grabar un video de la actividad y enviar al correo profesoracindyolguin@gmail.com

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 (Para esta actividad necesitan ayuda de su familia)

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.