



GUÍA Nº3 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

1º BÁSICO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

- Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción y estabilidad (OA1)
- Ejecutar acciones motrices con relación a si mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento (OA2)

Para comenzar completaremos los siguientes datos:

Mi nombre y apellido son: _____

Mi colegio se llama: _____

Voy en el curso: _____

Mi edad es: _____

Nací el: _____

Antes de comenzar las actividades, te invito a lavarte muy bien las manos con agua y jabón para estar preparados.



Debes también tomar un vaso de agua para mantener nuestro cuerpo bien hidratado.





Actividades

1.- Calentamiento: realizaremos un calentamiento que les ayudara a comenzar a mover su cuerpo, dile a tus papas o tu hermano que te coloque este video para que puedas seguir la canción:

- <https://www.youtube.com/watch?v=71hiB8Z-03k>.

Al finalizar, debes volver a tomar un poco de agua y nos sentaremos a ver otro video muy



interesante sobre la actividad física.

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

2.- Lee cada afirmación y pinta del color que más te guste las caritas alegres 😊 de las afirmaciones que consideres correctas:

| | |
|---|--|
| 😊 | Practicar ejercicio físico nos ayuda a mantenernos sanos y sanas. |
| 😊 | Cuando hago Educación Física debo evitar los accidentes y peligro |
| 😊 | Cuando subo las escaleras, debo hacerlo corriendo |
| 😊 | Durante la clase de Educación Física debemos mantenernos ordenadas y ordenados. Mantener siempre la atención a las instrucciones de la Profesora |
| 😊 | Debo aprender a comer verduras y frutas porque le hacen bien a mi cuerpo |
| 😊 | En la clase de Educación Física puedo salir cuando corriendo cuando quiera |
| 😊 | Debo lavarme las manos y cuidar mi aseo después de las clases de Educación Física |
| 😊 | Solo debo comer alimentos que a mi me gustan |

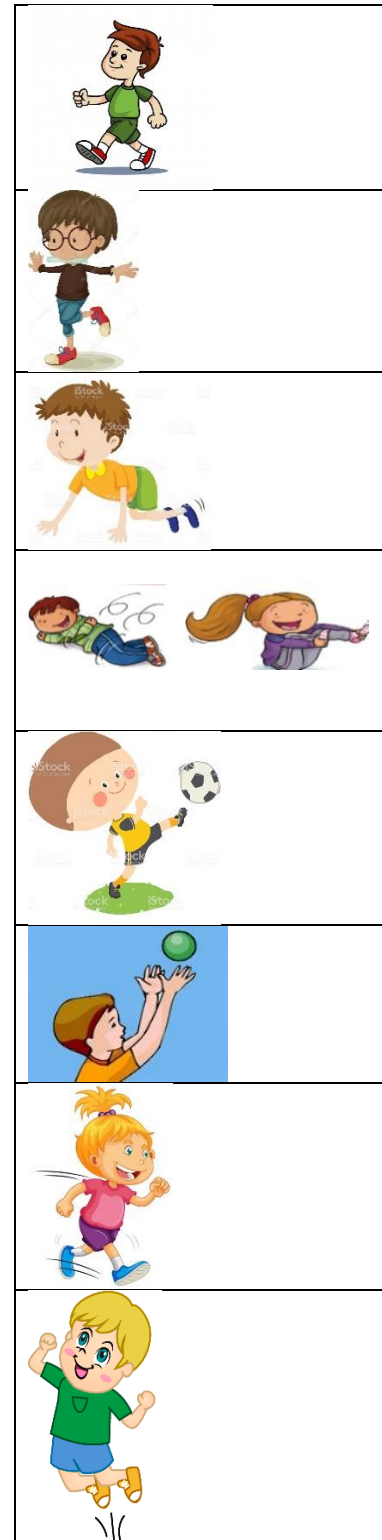
#QuedateEnCasa

REALIZA TODO EL TRABAJO JUNTO A UN ADULTO!!



3.- Une con una flecha → cada palabra con el dibujo que corresponde:

| |
|---------------------|
| RODAR |
| CORRER |
| SALTAR |
| PATEAR |
| CAMINAR |
| LANZAR UN BALON |
| EQUILIBRIO EN 1 PIE |
| GATEAR |



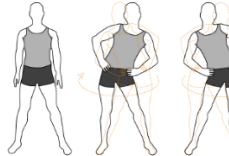
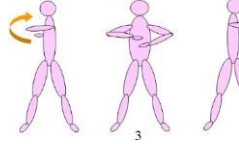








4.- Luego de realizar el calentamiento, debemos mover nuestras articulaciones.

¿Cómo lo haremos?



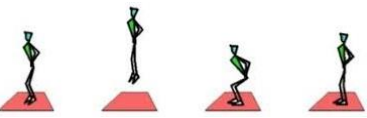
Movilidad Articular: Moveremos nuestras articulaciones en orden ascendente, es decir de abajo hacia arriba, realizando movimientos lentos y grandes, de 15 veces de la siguiente forma:

| Articulación | Movimiento | Ejemplo |
|--------------|--|---|
| Tobillos | movimiento de circunducción en ambos sentidos (mover en círculos para los dos lados) |  |
| Rodillas | movimiento de flexo extensión (doblar y estirar las rodillas) |  |
| Cadera | movimiento de circunducción (mover en círculos) |  |
| Columna | Movimiento de rotación (girar columna hacia la derecha y luego hacia la izquierda) |  |
| Hombros | Movimiento de circunducción (mover en círculos hacia ambos sentidos) |  |
| Codo | movimiento de flexo extensión (doblar y estirar los codos) |  |
| Muñeca | Movimiento de circunducción (mover en círculos hacia ambos sentidos) |  |
| Cuello | Movimiento de circunducción (mover en círculos hacia ambos sentidos) |  |

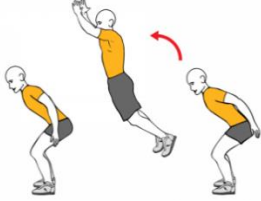



Actividad 5

Terminado el calentamiento, podemos realizar los siguientes ejercicios los cuales ayudaran a mejorar tus habilidades motrices básicos de locomoción y estabilidad.



| EJERCICIO | ¿COMO HACERLO? | TIEMPO O REPETICIONES | EJEMPLO |
|---------------------------------------|---|---|---|
| TROTE | Recuerda mover los brazos hacia adelante y atrás, mantener los codos flexionados, elevar (levantar) rodillas y flexionarlas | Puedes trotar en el lugar (3 minutos y 3 veces) o trotar por el patio (5 minutos 2 veces) o jugar a la pinta con alguien (10 minutos) |  |
| Trote con cambios de velocidad | Realiza el mismo movimiento del ejercicio anterior, pero comienza a realizarlo lento y luego más rápido. | Cuenta hasta 10 en el mismo lugar realizando el movimiento lento, seguido a eso cuenta hasta 10 realizando el movimiento más rápido. Si tienes patio, puedes realizarlo desplazándote, contando hasta 10 lento y después 10 más rápido. Recuerda que No es correr. |  |
| Salto de pie juntos | Ambos pies despegan al mismo tiempo del suelo y ambos pies caen al | Salta 10 veces en el mismo lugar, luego salta 10 veces hacia adelante y 10 veces hacia atrás. Descansa y luego |  |



| | | | |
|--|--|------------------------------|---|
| | <p>mismo tiempo. Los pies deben ir juntos.</p> <p>Puedes utilizar las líneas del suelo, colocar juguetes o cualquier implemento que puedas saltar que sean bajos o ras de piso que no puedan dañarte</p> | <p>repítelo 3 veces más.</p> |  |
|--|--|------------------------------|---|

| EJERCICIO | ¿COMO HACERLO? | TIEMPO O REPETICIONES | EJEMPLO |
|------------------------------|---|--|---|
| <p>Salto de 1 pie</p> | <p>Despega utilizando solo un pie, cae en el mismo pie, sin apoyar el otro. Puedes utilizar las líneas del suelo o colocar juguetes o las escobas o cualquier implemento que puedas saltar q sean de bajos o ras de piso y que no puedan dañarte.</p> | <p>Salta 10 veces en el mismo lugar con el pie derecho y luego 10 veces con el pie izquierdo.</p> <p>Salta 10 veces con el pie derecho hacia delante. Repite con el pie izquierdo.</p> <p>Descansa y luego repítelo 3 veces más.</p> |  <p>SINGLE LEG HOPS</p> |



| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>Cuadrupedia</p> | <p>Manos y pies apoyadas, tus manos separadas (como muestra la imagen). No apoyes las ropillas en el suelo, las puntas de los pies si se apoyan para darte la estabilidad. Debes avanzar en esa posición, moviendo manos y puntas de pie hacia delante.</p> | <p>Avanza 5 pasos hacia delante, 5 veces hacia el lado derecho, 5 veces hacia el lado izquierdo y 5 veces hacia atrás.</p> <p>Descansa y luego repite el circuito 3 veces mas.</p> |  |
| <p>Posición de inicio (antes de realizar la voltereta)</p> | <p>Coloca la alfombra en el piso y si no tienes puedes poner una toalla o frazada (siempre preguntándole a la mama o el papa) Coloca tus pies juntos y en el borde de la alfombra, toalla o frazada, levanta tus brazos sobre la cabeza y los brazos bien extendidos. Flexa las rodillas y lleva las manos y cabeza al suelo donde deben que dar apoyadas. Fíjate bien en el dibujo para que</p> | <p>Realizaras 1° los brazos extendidos mirando al frente (brazos pegados a las orejas), 2° sin despegar los brazos de las orejas, flexa las rodillas y flexa el tronco para 3° llegar manos y cabeza hacia el piso y 4° vuelves atrás a la posición 1.</p> <p>Fíjate siempre en el dibujo del ejemplo.</p> |  |



Colegio Sol de Chile, Lo Espejo
Departamento de Educación Física
Profesoras Andrea Gómez y Natalia Marchant
Primero básico





| | | | |
|--|---|--|--|
| | trates de realizar lo mismo. NO intentes hacer nada mas de lo que te muestro. | | |
|--|---|--|--|



Actividad 6

Para finalizar debemos realizar ejercicios de estiramiento muscular, para volver a la calma y así también evitaremos lesiones.

Algunos ejemplos son:

| ¿Cómo se hace? | Tiempo | Ejemplo |
|---|-----------------------|---|
| Separo pies, Llevo un brazo a la oreja e inclino la columna hacia la derecha y luego hacia la izquierda | 20 segundos, por lado |  |
| Acostado boca abajo, ubico las manos bajo los hombros y los extendiendo, flexiono las rodillas y trato de tocar cabeza y pies. | 20 segundos |  |
| Sentado (a), espalda derecha, flexiono rodillas y junto planta de los pies, inclino cabeza y trato de llevarla a los pies. | 20 segundos |  |
| Sentado(a), espalda derecha, con mis dedos de las manos y sin flexionar las rodillas trato de tocar la punta de pies y /o con la frente trato de tocar las rodillas | 20 segundos |  |
| Sentado (a) espalda derecha, flexionar una pierna, la otra que extendida, y trato de llevar los dedos de las manos a los dedos de los pies. | 20 segundos |  |

!!!RECUERDA HIDRATARTE SIEMPRE!!!

ANTES, DURANTE Y DESPUES DE LA ACTIVIDAD FISICA