



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email: colegiomiravalle1650@gmail.com
Docente:

Guía de Trabajo N°5 Educación Física y salud, 1° y 2° básico “Habilidades motrices”

Nombre : _____
Curso : _____
Fecha : ____ / ____ / ____

Objetivo:

OA1 Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas.

OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

OA11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento mediante un juego, escuchar y seguir instrucciones, utilizar implementos bajo supervisión, mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

(REALIZA LAS ACTIVIDADES CON LA AYUDA DE UN ADULTO)

SEGURIDAD Y AUTOCUIDADO.

La seguridad consiste en hacer que exista el menor peligro posible. Frente a esto, cuando juegas se deben tener algunas consideraciones de seguridad, por ejemplo jugar con niños de edad similar, en espacios lo más planos posibles y alejado de elementos que te puedan provocar daño como vidrios o rocas.

El autocuidado consiste en todas las acciones que realizas para cuidar de tu cuerpo y mente, por ejemplo hidratarse, mantener una alimentación saludable, usar buzo y zapatillas para jugar, no jugar con objetos que te hagan daño a ti o los demás.



Instrucciones:

- 1) Observa las siguientes imágenes y encierra en un círculo ☉ aquellas que presenten un PELIGRO AL MOMENTO DE JUGAR o realizar actividad física.





2) Une con una línea las acciones según corresponda.

- Comer manzana
- Jugar con botellas de vidrio
- Jugar en piso resbaladizo
- Utilizar buzo y zapatillas para jugar
- Jugar con compañero más grandes
- Tomar bebida
- Bajar las escaleras tomados de la baranda
- Jugar en pisos planos
- Amarrarse los cordones donde hay compañeros corriendo
- Empujar a un compañero (a)
- Lavarse las manos después de jugar
- Correr por las escaleras
- Tomar agua
- Ayudar al compañero que se cae
- No llevar útiles de aseo al colegio
- Avisar a un adulto cuando un niño esté en peligro

SEGURIDAD
Y
AUTOCUIDADO

ACCIONES
Y
COMPORTAMIENTOS
PELIGROSOS



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email:colegiomiravalle1650@gmail.com
Docente:

TE INVITAMOS A REALIZAR ESTA RUTINA DE EJERCICIOS 3 O 4 VECES A LA SEMANA.

Para las siguientes actividades puedes revisar el canal de youtube “Miravalle junto a ti”, donde aparece un video explicativo de cada ejercicio.

Materiales:

- ✓ 10 pelotitas de papel.
- ✓ 2 cuncunas de papel
- ✓ 12 hojas de papel.
- ✓ Bombilla o tubo de lápiz.

Actividades:

- 1) **Preparación:** “El recolector” Se deben ubicar las 10 pelotitas de papel esparcidas por un espacio. El estudiante debe tener un bol o colador en la mano.

Realización: El estudiante debe avanzar saltando en un pie y recoger cada pelota, dejándolas en el recipiente. Repetir dos veces.

- 2) **Preparación:** “Carrera de cuncunas” **Realización:** Observar video de guía n°5 en canal de youtube “Miravalle junto a ti”, para la realización de esta actividad.

- 3) **Preparación:** “La escalopa” el estudiante debe ubicarse acostado boca abajo, con las pelotitas de papel en un costado.

Realización: El estudiante debe tomar una pelotita de papel, rodar (dos vueltas) hacia un costado y dejar la pelotita, devolverse a buscar las otras de a una. Repetir con todas las pelotitas.

- 4) **Preparación:** “La rana” ubicar 12 hojas de papel en el suelo, en forma de semicírculo. Cada hoja debe tener escrito “derecho” o “izquierdo”, deben ser distribuidas de forma libre Ej.- derecho, derecho, izquierdo, derecho, izquierdo, izquierdo. O en el orden que deseen.

Realización: El estudiante debe avanzar saltando encima de las hojas con el pie que corresponda. Repetir 3 veces y cambiar de secuencia en tres ocasiones.

Puede modificar los materiales según lo que tenga disponible, sin alterar el objetivo principal del ejercicio. En caso que tengas alguna duda, puedes escribirnos a los siguientes correos:

- camilabarros.miravalle@gmail.com
- josebustos.miravalle@gmail.com

Profesores de Educación física y Salud.