



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle  
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374  
Email:[colegiomiravalle1650@gmail.com](mailto:colegiomiravalle1650@gmail.com)  
Docente: Camila Barros/José Bustos

## Guía de Trabajo N°8

### Educación Física y salud, 1° y 2°básico

**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.

**(REALIZA LAS ACTIVIDADES CON LA AYUDA DE UN ADULTO)**

**PUEDES REALIZAR LAS ACTIVIDADES EN TU CUADERNO MORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

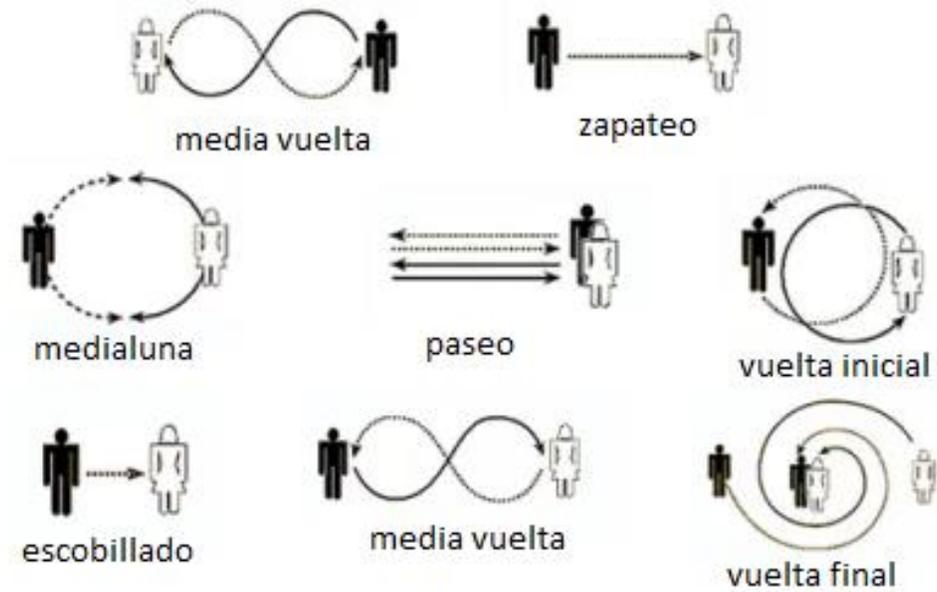
La cueca es un género musical y una danza de parejas sueltas. Los bailarines, quienes llevan un pañuelo en la mano derecha, trazan figuras circulares, con vueltas y medias vueltas, interrumpidas por diversos floreos. Generalmente, se considera un baile de conquista del hombre a la mujer, aunque no necesariamente tiene un motivo amoroso. Su origen está cuestionado y existen diversas teorías o corrientes sobre su origen y evolución

La estructura básica de la cueca, generalmente, es la siguiente:

- 1) Paseo.
- 2) Vuelta inicial.
- 3) Media luna.
- 4) Media vuelta.
- 5) Escobillado.
- 6) Media vuelta.
- 7) Zapateo.
- 8) Vuelta final.



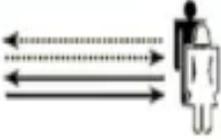
**Instrucciones:** Las siguientes imágenes, representan la estructura de la cueca, pero están en desorden.





Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle  
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374  
Email:[colegiomiravalle1650@gmail.com](mailto:colegiomiravalle1650@gmail.com)  
Docente: Camila Barros/José Bustos

En el siguiente recuadro debes dibujar la estructura de la cueca en el orden correspondiente.

 <p>1) paseo</p>			



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

**TE INVITAMOS A REALIZAR ESTA RUTINA DE EJERCICIOS 3 O 4 VECES A LA SEMANA. LOS EJERCICIOS QUE REALIZARAS A CONTINUACION, NO NECESARIAMENTE ESTÁN RELACIONADOS CON LAS ACTIVIDADES DE LA GUÍA. SIN EMBARGO, SI CUMPLEN CON LOS OBJETIVOS PRIORIZADOS QUE ESTABLECE EL MINISTERIO DE EDUCACION.**

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

**Materiales:**

- ✓ 1 peluche

**Actividades:**

- 1) **Ejercicio 1:** “jumping jacks” el estudiante debe saltar abriendo y cerrando las piernas y brazos al mismo tiempo, durante 15 segundos.
- 2) **Ejercicio 2:** “sentadillas con peluche” el estudiante debe tener un peluche en sus manos, las piernas abiertas a la altura de la cadera, bajar la cadera hasta que el peluche toque el suelo y luego subir elevando el peluche. Durante 15 segundos.
- 3) **Ejercicio 3:** “abdominales” el estudiante se ubica acostado en el suelo, mirando hacia arriba. Un adulto debe estar de pie a la altura de su cabeza, con sus manos extendidas. El niño o niña debe elevar los pies hacia el adulto hasta tocar sus manos y luego bajar controladamente sin tocar el piso. Durante 15 segundos.
- 4) **Ejercicio 4:** “plancha con chocale”. El estudiante debe estar en posición de plancha (extendido, apoyado con manos y pies, mirando hacia el suelo) un adulto se ubica sentado delante del estudiante y le ofrece una mano, para que le choque. Mientras el niño o niña, debe mantener la posición de plancha e ir tocándole las manos al adulto, alternadamente. Durante 15 segundos.



## Guía N°8

En la siguiente tabla marcar o pintar la carita que corresponda, según el nivel de dificultad que sintió el estudiante en cada actividad.

**Esta tabla debe enviarla via classroom o correo electrónico, indicando nombre del estudiante y curso.**

Nombre estudiante:

Curso:

Fecha de envío:

EJERCICIO	FÁCIL	DÍFÍCIL	MUY DIFÍCIL
Ejercicio 1 "jumping jacks"			
Ejercicio 2 "Sentadilla con peluche"			
Ejercicio 3 "Abdominales"			
Ejercicio 4 "plancha con chocale"			

**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:**

- [camila.barros@colegiomiravalle.cl](mailto:camila.barros@colegiomiravalle.cl)
- [Jose.bustos@colegiomiravalle.cl](mailto:Jose.bustos@colegiomiravalle.cl)

Profesores de Educación física y Salud.

Camila Barros Villalobos

José Bustos Núñez