



**NORTH AMERICAN COLLEGE**  
HACIA UN FUTURO CON FE  
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

# UNIDAD II

## ACCIONES MOTRICES EN RELACIÓN A SÍ MISMOS, UN OBJETO O UN COMPAÑERO

### EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

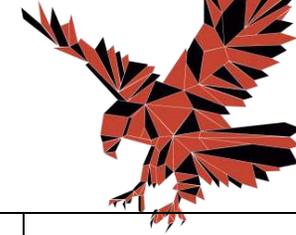
#### 1° BASICO

Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad II.

A partir de la columna “Semana” y “Tema y Pág. del Libro” podrá orientarse respecto del orden de las actividades, así como del lugar para encontrar los contenidos directamente en el texto de la asignatura. Adicionalmente, acompañamos esa indicación con la descripción del objetivo a modo de que Ud. tome conocimiento de lo que estamos trabajando con el estudiante, como de las soluciones a las actividades para que pueda revisarlas. Finalmente, en la columna “Material Complementario” incorporamos archivos adicionales con Clases y Guías para dedicados exclusivamente para profundizar en el objetivo trazado.

SEMANA	OBJETIVO	TEMA	SOLUCIONARIO	MATERIAL COMPLEMENTARIO
25 de mayo al 29 de mayo	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.	Hábitos de higiene, posturales y vida saludable		<b>Guía N°1</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bZl0bGnu4IM">https://www.youtube.com/watch?v=bZl0bGnu4IM</a>
01 de junio al 05 de junio	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.	Aptitud y condición física		<b>Guía N°2</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fmWDFgDHE6g">https://www.youtube.com/watch?v=fmWDFgDHE6g</a>



<b>08 de junio al 12 de junio</b>	Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.	Educación física y salud		<p><b>. Guía N°3</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=M8xLkOhk9AE">https://www.youtube.com/watch?v=M8xLkOhk9AE</a></p>
<b>15 de junio al 19 de junio</b>	Ejecutar acciones motrices con relación a sí 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.	Conocimiento corporal, habilidades motrices básicas, nociones generales de juego.		<b>Guía N°4</b>
<b>22 de junio al 26 de junio</b>	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.	Higiene, postura y vida saludable.		<b>Guía N°5</b>

<b>29 de junio 03 de julio</b>	Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.	Vida activa y saludable		<b>Guía N°6</b>
--------------------------------	--	-------------------------	--	-----------------



**NORTH AMERICAN COLLEGE**  
HACIA UN FUTURO CON FE  
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

# **UNIDAD 2: ACCIONES MOTRICES EN RELACIÓN A SÍ MISMOS, UN OBJETO O UN COMPAÑERO**

## **EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

### **1° BÁSICO**

**Guía N°1: higiene personal y autocuidado. 25 de mayo al 29 de mayo.**

**Objetivo de aprendizaje:** 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.

#### **Hábitos de higiene, posturales y vida saludable**

- Al inicio de la clase, el docente les recuerda la importancia de practicar sus hábitos de higiene al finalizar la clase.
- Al inicio de la actividad, el profesor les explica lo importante que es mantener la espalda recta al momento de caminar. Luego los invita a ubicarse libremente por el espacio y comienza a desplazarse con la espalda erguida y recta; ellos lo imitan. También puede incluir posturas inadecuadas.
- Los estudiantes eligen una acción que represente un hábito de higiene y hacen un dibujo que ilustre acciones como lavarse las manos, la cara, los pies, limpiarse y cortarse las uñas, lavarse el pelo, entre otros. Luego comparten sus creaciones con el curso. El docente cierra la actividad, ayudándolos a reconocer lo necesario que es cumplir estos hábitos durante la clase.

**Inicio:** Al inicio de la clase y tras una breve explicación, el docente o apoderado les comenta lo importante que es hacer un calentamiento al inicio del esfuerzo físico. Utiliza preguntas como ¿por qué es importante un calentamiento? ¿qué pasa con nuestro cuerpo cuando se activa por medio de un juego? ¿qué juegos podemos practicar hoy para el calentamiento?

Realizar movilidad articular: movimiento de rotaciones en las articulaciones del cuerpo, tobillos, rodillas, cintura, hombros, codos, muñecas, dedos y para finalizar con mucho cuidado la articulación del cuello).

**Desarrollo:** Se forman grupos de cuatro integrantes o se dividen en 2 equipo de padres vs hijos, también se puede sumar un hermano o algún integrante del grupo familiar, se organizan como un cuadrado y en el centro se colocan unas 5 pelotitas de papel, dependiendo la cantidad de participantes aumentar las pelotitas de papel. A la señal de docente, deben correr, tomar con ambos

pies una pelotita y desplazarse saltando para llevarla a su lugar de inicio. No pueden soltar la pelotita y solo deben usar los pies.

**Final:** se invita a los alumnos a ver el video para tratar de copiar las posturas del yoga y relizarestiraminetos de los grupos musculare utilizos en las actividades.



# **UNIDAD 2: ACCIONES MOTRICES EN RELACIÓN A SÍ MISMOS, UN OBJETO O UN COMPAÑERO**

## **EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

### **1° BÁSICO**

**Guía N°2: Aptitud y condición física. 25 de mayo al 29 de mayo.**

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

**Inicio:** Realizar movilidad articular: movimiento de rotaciones en las articulaciones del cuerpo, tobillos, rodillas, cintura, hombros, codos, muñecas, dedos y para finalizar con mucho cuidado la articulación del cuello).

#### **Desarrollo:**

1. Los estudiantes se distribuyen libremente en un espacio determinado. A la señal del docente y durante 30 segundos, comienzan a tocar la mayor cantidad de partes del cuerpo de sus compañeros que el profesor mencione, al mismo tiempo que evitan ser tocados. Esas partes pueden ser pierna derecha, rodilla izquierda, pie derecho, entre otras.
2. Los alumnos se ubican libremente en el espacio. A la señal del docente, comienzan a desplazarse de diferentes formas, saltando a pies juntos, en un pie, corriendo o caminando.
3. Agrupados en parejas, se ubican espalda con espalda. Luego, tienen que bajar y subir en forma controlada sin separar sus espaldas, aumentando la velocidad del movimiento. Al finalizar la actividad, el docente les pregunta ¿en qué momento de la actividad se sintieron más cansados?
4. Organizados en parejas, uno se ubica boca arriba (decúbito supino) y el otro de pie. Se toman de una sola mano y el que está de pie tiene que levantarlo al que está tendido. Cuando se levante, cambian de rol. Pueden ir variando con diferentes parejas para ver con cuál fue más difícil.
5. Acostados en el suelo (decúbito supino), con las palmas de la mano hacia abajo, empujan con el brazo fuertemente contra el suelo e identifican qué ocurre con su cuerpo. Al finalizar la actividad, el docente les pregunta respecto de la experiencia.
6. Los estudiantes se ubican de pie con los pies juntos. A la señal, deben bajar el tronco sin flexionar las piernas y tomándose las piernas por detrás, y mantener la posición durante 30 segundos.
7. Los estudiantes se ubican en parejas. Uno debe mantener el equilibrio en un pie mientras el compañero intenta que pierda la posición con una mano. Luego se invierten los roles.

**Final:** se invita a los estudiantes y a sus apoderados a ver el video adjunto en donde se detalla e mejor manera los estiramientos de los grupos musculares. Mantener las posturas durante 10 a 15 segundos.



## **UNIDAD 2: ACCIONES MOTRICES EN RELACIÓN A SÍ MISMOS, UN OBJETO O UN COMPAÑERO**

### **EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

#### **1° BÁSICO**

**Guía N°3 Educacion física y salud.08 de junio al 12 de junio.**

**Objetivo de aprendizaje:** Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

**Inicio:** Realizar movilidad articular: movimiento de rotaciones en las articulaciones del cuerpo, tobillos, rodillas, cintura, hombros, codos, muñecas,dedos y para finalizar con mucho cuidado la articulación del cuello).

#### **Desarrollo:**

##### **locomoción**

- El docente invita a los estudiantes a distribuirse libremente en un espacio determinado. A la señal, comienzan a caminar por ese espacio. Luego se aumenta la complejidad del desplazamiento: tienen que caminar sobre la punta de los pies, con los talones, a pasoslargos y cortos.
- Se ubican libremente en un espacio determinado. A la señal, comienzan a caminar en posición cuadrúpeda con brazos y piernas extendidas. Luego, se puede hacer variaciones, como avanzar en posición cuadrúpeda y realizar un giro completo o avanzar en posición cuadrúpeda y pasar a una posición de cuatro apoyos invertida y seguir avanzando.

##### **Manipulación**

- El docente los invita a ubicarse libremente en un espacio determinado con un balón. A su señal, lanzan la pelota hacia arriba, hacen un giro en 360° y la toman sin que se caiga al suelo. Para variar la actividad, se puede girar en distintos sentidos (derecha/izquierda) o realizar desplazamientos hacia adelante o atrás.
- Los estudiantes forman parejas, cada una con una pelota de papel. Se sitúan a una distancia de dos metros y lanzan la pelota al compañero de variadas formas, desde arriba, desde abajo, con una mano, con la otra. Para variar la actividad, se puede aumentar la distancia.

- Los estudiantes se ubican en parejas, cada una con un balón. A la señal, sujetan el balón espalda con espalda. Uno de ellos conduce el desplazamiento por el lugar en todos los sentidos y el otro lo acompaña sin dejar caer el balón.
- Cada estudiante se ubica con un balón. A la señal, realizan distintos tipos de lanzamientos, como tirarlo hacia arriba y tomarlo con las dos manos, lanzarlo y realizar un pequeño salto, botear el balón y luego intercambiarlo con un compañero. Los propios alumnos pueden crear también sus lanzamientos.

### **Estabilidad**

- Cada estudiante se ubica libremente en un espacio determinado con una hoja de diario sobre la cabeza. A la señal del profesor, deben desplazarse manteniendo el control del papel sobre la cabeza. Para aumentar la complejidad, pueden hacerlo sin mover los brazos, aumentando la velocidad o arrodillarse y sentarse.
- Los estudiantes se ubican libremente en el espacio. A la señal, levantan una pierna y mantienen el equilibrio por 30 segundos. Deben repetir la actividad durante unos tres minutos.
- Los alumnos se ubican sentados en el espacio. A la señal del docente, ejecutan un movimiento de balancín (movimiento adelante y hacia atrás). Una variación consiste en ejecutar el movimiento y ponerse de pie sin la ayuda de las manos.
- Los estudiantes se ubican en cuclillas sobre una colchoneta. A la señal, comienzan a balancearse hasta volver a la posición inicial.

**Final:** se invita a los estudiantes y a sus apoderados combinar posiciones de estiramiento ya realizados en la clases y videos anteriores. realizar estiramiento de los grupo musculares involucrados durante la clase de educación física y salud, manteniendo la posturas de lo estiramientos durante 10 a 15 segundos.



## **UNIDAD 2: ACCIONES MOTRICES EN RELACIÓN A SÍ MISMOS, UN OBJETO O UN COMPAÑERO**

### **EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

#### **1° BÁSICO**

**Guía N°5 Educacion física y salud.29 de junio al 03 de julio.**

**Objetivo de aprendizaje:** Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar..

**Inicio:** Realizar movilidad articular: movimiento de rotaciones en las articulaciones del cuerpo, tobillos, rodillas, cintura, hombros, codos, muñecas,dedos y para finalizar con mucho cuidado la articulación del cuello).

#### **Desarrollo:**

- Ubicar 3 o 4 sillas en una línea recta separadas entre si por 1 o ½ metro, el alumno se debe arrastrar por debajo de las sillas en posición decúbito ventral (boca abajo). El ejercicio debe tener una duración de 30 segundos.
- Ubicar 3 o 4 silla en una línea recta separadas entre si por 1 o ½ metro, el alumno debe desplazarse trotando o corriendo a través de las sillas en movimientos de sig-sag. El ejercicio debe tener una duración de 30 segundos.
- Ubicar 3 o 4 sillas en una línea recta separadas entre si por 1 o ½ metro, el alumno debe subir y bajar las sillas de manera segura siguiendo el trayecto de las sillas. El ejercicio debe tener una duración de 30 segundos.
- Ubicar 3 o 4 sillas en una línea recta separadas entre si por 1 o ½ metro, el alumno se debe arrastrar por debajo de las sillas en posición decúbito dorsal (boca arriba) ayudándose con las plantas de los pies. El ejercicio debe tener una duración de 30 segundos.
- 

**Final:** se invita a los estudiantes y a sus apoderados combinar posiciones de estiramiento ya realizados en la clases y videos anteriores. realizar estiramiento de los grupo musculares involucrados durante la clase de educación física y salud, manteniendo la posturas de los estiramientos durante 10 a 15 segundos.

El estudiante debe dibujar en su cuaderno las siguientes sensaciones o respuestas corporales que son provocadas por el ejercicio físico.

- 1.- Cambio del color de la piel
- 2.- Aumento del sudor corporal
- 3.- Agitación
- 4.- Ritmo de respiración
- 5.- Cansancio
- 6.- Dificultad para hablar

