



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
06 de julio al 10 de julio	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.	Saltar, lanzar, atrapar, caminar correr, equilibrio.		Guía N°7
13 de julio al 17 de julio	Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una	Higiene personal y autocuidado. Higiene postural		Guía N°8



	correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar actividad física.			
20 de julio al 24 de julio	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.	Educación física y salud Calentamiento		. Guía N°9
27 de julio al 31 de julio	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.	Objeto o compañero Ubicación espacial. Lateralidad Intensidad		Guía N°10
31 de julio al 04 de Agosto	Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar	Conductas seguras Hábitos de higiene Postura adecuada		Guía N°11

	actividad física.			
10 de Agosto al 14 de Agosto	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 Actividad física Respuestas corporales		Guía N°12 https://www.youtube.com/watch?v=dlEhYHhakEs

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

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

1° BÁSICO

Guía N°7 Educación física y salud. 06 de junio al 10 de julio.

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).

Activación muscular mediante movimientos previos a los ejercicios (caminar, trotar, correr, agacharse, etc.).

Desarrollo: 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 pasos largos 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.

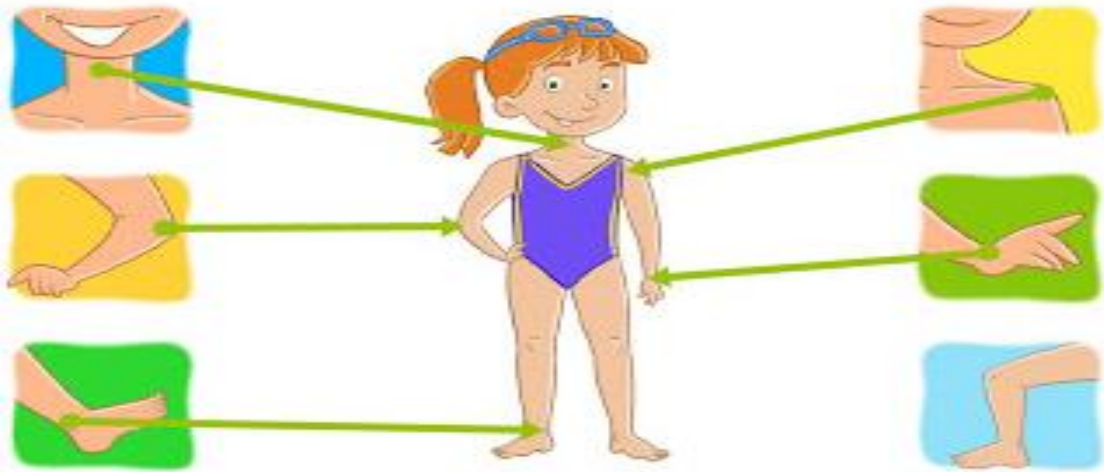
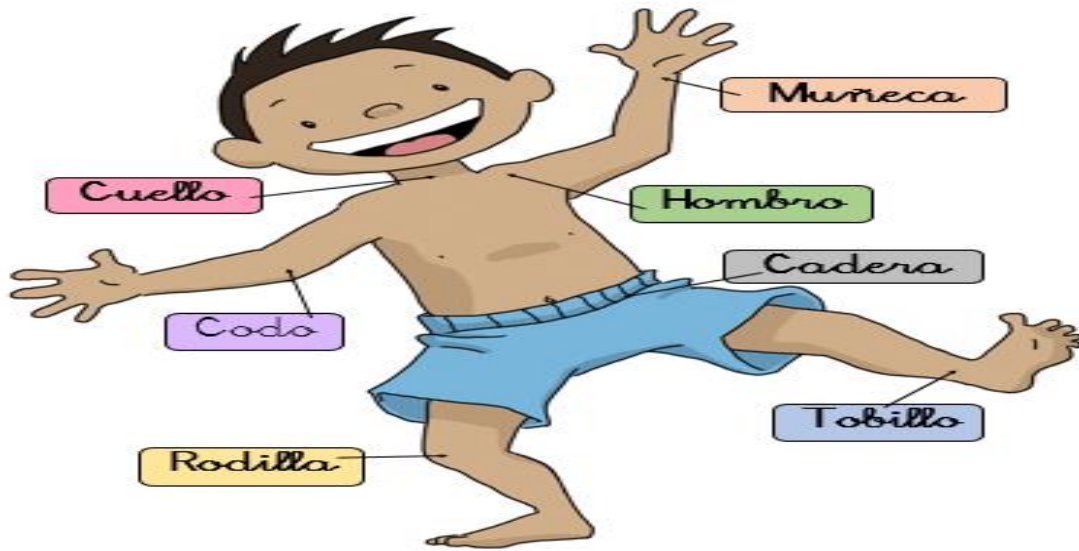
- Desarrollar circuito de entrenamiento 30x30, 6 ejercicios y 2 series. Los ejercicios son enfocados en las habilidades motrices básicas (locomoción, manipulación y estabilidad).

Ejemplo:

1. Equilibrarse en un pie
2. Salto a pie junto
3. Lanzar y atrapar pelota de calcetines (lanzamiento bajo).
4. Agacharse y levantarse
5. Trote en el lugar con elevación de rodillas
6. Lanzar y atrapar pelota de calcetines (lanzamiento alto).

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

Las articulaciones



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

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

1° BÁSICO

Guía N°8 Educación física y salud. 13 de julio al 17 de julio.

Objetivo de aprendizaje: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar actividad física.

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).

Activación muscular mediante movimientos previos a los ejercicios (deslazamientos, saltos, giros, etc.).

Desarrollo: 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.

A partir de una caminata por el espacio determinado y guiados por el docente, reconocen situaciones que pueden ser riesgosas para ellos. El profesor los invita a explorar y mencionar de qué forma puede ser peligrosa para ellos y sus compañeros la situación que hayan reconocido.

- Desarrollar circuito de entrenamiento 30x30, 6 ejercicios y 2 series. Los ejercicios son enfocados en las habilidades motrices básicas (locomoción, manipulación y estabilidad).

Ejemplo:

1. Caminata sobre una línea recta, manteniendo la menor distancia posible entre cada paso (pie pegado al próximo)
2. Saltar cuerda (realizar movimiento con una cuerda imaginaria)
3. Lanzar y atrapar pelota de calcetines (lanzamiento bajo).
4. Natación (acostados boca abajo, realizan movimientos de patada y bruceo)
5. Trote en el lugar con elevación de rodillas
6. Lanzar y atrapar pelota de calcetines (lanzamiento alto).

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

Sentado en CLASE

La posición correcta: espalda apoyada, sentado atrás y pies en apoyo completo.



Transporte de Material Escolar



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

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

1° BÁSICO

Guía N°9 Educación física y salud. 20 de julio al 24 de julio.

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.

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).

El profesor invita a los niños a crear un calentamiento de manera segura, siempre manteniendo una postura adecuada y con ejercicios que sean progresivos de menor intensidad a mayor intensidad, ayudándolos en cada etapa de los ejercicios.

Desarrollo: el alumno recolecta materiales (3 botellas de plástico, pelota de calcetines).

Los alumnos ubican las botellas paradas y ubicarse a una distancia de 3 a 5 metros según el espacio determinado para la clase, a la señal del profesor lanza la pelota para tratar de botar las botellas. De manera progresiva cambiar el tipo de lanzamiento (bajos, altos, pies).

- Desarrollar circuito de entrenamiento 30x30, 6 ejercicios y 2 series. Los ejercicios son enfocados en las habilidades motrices básicas (locomoción, manipulación y estabilidad).

Ejemplo:

1. Salto en el lugar durante 15 segundos con un pie derecho y 1 segundos con el otro pie izquierdo.
2. Saltar el río: trotando en el lugar, trotar 3 o 4 pasos antes de saltar. (Realizar movimiento con un río imaginario)
3. Lanzar y atrapar pelota de calcetines (al momento de lanzar aplaudir 1 o 2 veces y atrapar).
4. Natación (acostados boca abajo, realizan movimientos de patada y braceo)
5. Trote en el lugar con elevación de rodillas
6. Natación acostados boca arriba, realizan movimientos de patada y braceo)

Final: se invita a los estudiantes y a sus apoderados combinar posiciones de estiramiento ya realizados en las clases y videos anteriores. Realizar estiramiento de los grupos musculares involucrados durante la clase de educación física y salud, manteniendo las posturas de los 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°10 Educación física y salud. 03 de Agosto al 07 de Agosto.

Objetivo de aprendizaje: 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.

Inicio: Los estudiantes dibujan en una hoja el contorno de su mano, ambas manos en diferentes hojas. Pintar mano derecha de color rojo y mano izquierda con color azul, luego recortar para la siguiente actividad.

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).

El profesor invita a los niños a crear un calentamiento de manera segura, siempre manteniendo una postura adecuada y con ejercicios que sean progresivos de menor intensidad a mayor intensidad, ayudándolos en cada etapa de los ejercicios.

Desarrollo: los alumnos dibujan en una hoja el contorno de su mano, ambas manos en diferentes hojas. Pintar mano derecha de color azul y mano izquierda con color rojo, luego recortar para la siguiente actividad.

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.

- Desarrollar circuito de entrenamiento 30x30, 6 ejercicios y 2 series. Los ejercicios son enfocados en las habilidades motrices básicas (locomoción, manipulación y estabilidad).

Ejemplo:

1. Desplazamiento de izquierda a derecha, a una distancia de 3 a 5 metros, usar material creado por estudiantes. (Mano azul y mano roja).
2. Realizan desplazamiento en sig-sag a través de las botellas recolectadas por los estudiantes.
3. Lanzar y atrapar pelota de calcetines (al momento de lanzar aplaudir 1 o 2 veces y atrapar).
4. Natación (acostados boca abajo, realizan movimientos de patada y braceo)
5. Trote en el lugar con elevación de rodillas
6. Natación (acostados boca arriba, realizan movimientos de patada y braceo)

Final: se invita a los estudiantes y a sus apoderados combinar posiciones de estiramiento ya realizados en las clases y videos anteriores. Realizar estiramiento de los grupos musculares involucrados durante la clase de educación física y salud, manteniendo las posturas de los 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°11 Educación física y salud. 31 de Julio al 04 de Agosto.

Objetivo de aprendizaje: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar actividad física.

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: 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.

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.

Desarrollar circuito de entrenamiento 30x30, 6 ejercicios y 2 series. Los ejercicios son enfocados en las habilidades motrices básicas (locomoción, manipulación y estabilidad).

Ejemplo:

1. Desplazamiento de izquierda a derecha, a una distancia de 3 a 5 metros, usar material creado por estudiantes. (Mano azul y mano roja).
2. Realizan desplazamiento en sig-sag a través de las botellas recolectadas por los estudiantes.
3. Lanzar y atrapar pelota de calcetines (al momento de lanzar aplaudir 1 o 2 veces y atrapar).
4. Natación (decúbito abdominal, realizan movimientos de patada y braceo)
5. Trote en el lugar con elevación de rodillas
6. Natación (decúbito dorsal, realizan movimientos de patada y braceo)

Final: se invita a los estudiantes y a sus apoderados combinar posiciones de estiramiento ya realizados en las clases y videos anteriores. Realizar estiramiento de los grupos musculares involucrados durante la clase de educación física y salud, manteniendo las posturas de los 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°12 Educación física y salud. 10 de Agosto al 14 de Agosto.

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.

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

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: El docente invita a los estudiantes para que uno de ellos represente un maniquí que adopta las diferentes posiciones de animales (3 o 4 animales). Después de tres minutos, cambian de estudiante. Al término de la actividad, el profesor pregunta: ¿qué otras posiciones podemos adoptar con los compañeros?

- Desarrollar circuito de entrenamiento 30x30, 6 ejercicios y 2 series. Los ejercicios son enfocados en las habilidades motrices básicas (locomoción, manipulación y estabilidad).

Ejemplo:

1. Desplazamiento de izquierda a derecha, a una distancia de 3 a 5 metros, usar material creado por estudiantes. (manos azul y roja).
2. Realizan desplazamiento en sig-sag a través de las botellas recolectadas por los estudiantes.
3. Lanzar y atrapar pelota de calcetines (al momento de lanzar aplaudir 1 o 2 veces y atrapar).
4. Natación (decúbito abdominal, realizan movimientos de patada y braceo)
5. Trote en el lugar con elevación de rodillas
6. Natación (decúbito dorsal, realizan movimientos de patada y braceo)

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

