



UNIDAD IV: MOVIMIENTO EN DIFERENTES AMBIENTES, PRÁCTICA DE JUEGOS COLECTIVOS E INDIVIDUALES Y TRABAJO EN EQUIPO

MOVIMIENTO EN DIFERENTES AMBIENTES -PATIO DEL COLEGIO, PLAZAS, PARQUES, PLAYAS O CERROS. PRÁCTICA DE JUEGOS COLECTIVOS E INDIVIDUALES. TRABAJO EN EQUIPO, ROLES. EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

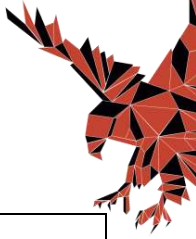
1° BASICO

Apoderad@:

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

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
07 al 11 de diciembre	<ul style="list-style-type: none">• 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	Circuito de entrenamiento		https://www.youtube.com/watch?v=blkJ4r3SXJg https://www.youtube.com/watch?v=WloBbCnMslc



	volteos.			
14 al 18 de diciembre	<ul style="list-style-type: none"> Ejecutar un circuito para el desarrollo de la condición física. 			https://www.youtube.com/watch?v=xN1LAdCe7z0 https://www.youtube.com/watch?v=iHIR1H7IdeU
21 al 23 de diciembre	<ul style="list-style-type: none"> Realizar actividades de moderada intensidad en base al ritmo 			https://www.youtube.com/watch?v=HZ54ZGuvVkw&t=102s https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaoq



UNIDAD 3: MOVIMIENTOS CORPORALES PARA EXPRESAR IDEAS, ESTADOS DE ÁNIMO Y EMOCIONES

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

1° BÁSICO

(Guía 1)

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.

Conocer folclore y juegos típicos nacionales.

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.

Calentamiento general y movimientos previos a la actividad física a realizar.

Desarrollo:

Realizar ejercicios presentados en el video mencionado anteriormente en el material complementario.
<https://www.youtube.com/watch?v=blkJ4r3SXJg>

Final:

Estiramiento de los grupos musculares involucrados en el ejercicio (manteniendo las posturas de 10 a 15 segundos cada ejercicio)



(Guía 2)

Objetivo de aprendizaje:

Ejecutar un circuito para el desarrollo de la condición 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:

Realizar ejercicios que se presentan en el video a continuación.

<https://www.youtube.com/watch?v=iHIR1H7IdeU>

Final:

Estiramiento muscular y relajación corporal. Manteniendo siempre 10 a 15 segundos cada postura o ejercicio.

(Guía 3)

Objetivo de aprendizaje:

Realizar actividades de moderada intensidad en base al ritmo.

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 estudiante debe ver el video y realizar los ejercicios que se presentan en el siguiente video.

<https://www.youtube.com/watch?v=HZ54ZGuvVkw&t=102s>

Final: Estiramiento muscular y relajación corporal. Manteniendo siempre 10 a 15 segundos cada postura o ejercicio.