



# UNIDAD III

## MOVIMIENTOS CORPORALES PARA EXPRESAR IDEAS, ESTADOS DE ÁNIMO Y EMOCIONES EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

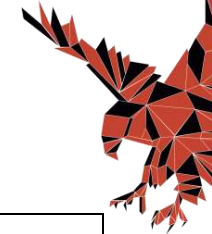
### 1° BASICO

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
31 de agosto al 04 de septiembre.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• Conocer folclore y juegos típicos nacionales.</li><li>• Conocer folclore y juegos típicos nacionales.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Folclore nacional</li><li>• Juegos típicos</li></ul>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YMJTrK-s-Hg">https://www.youtube.com/watch?v=YMJTrK-s-Hg</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=uTCcG8o0TIM">https://www.youtube.com/watch?v=uTCcG8o0TIM</a></p>



<b>07 de septiem bre al 11 de septiem bre.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• conocer pasos básicos y desplazamientos del baile típico nacional “cueca”</li> <li>• Desarrollar juegos típicos chilenos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasos básicos</li> <li>• desplazamiento</li> </ul>		
<b>21 de septiem bre al 25 de septiem bre.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecutar coordinadamente la secuencia de la cueca (desplazamiento y escobillado, desplazamiento y zapateo).</li> <li>• Crear juegos típicos con materiales reciclables (ratonera).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Secuencia de la cueca</li> <li>• Juegos típicos</li> </ul>		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7eUDDuT23Cg">https://www.youtube.com/watch?v=7eUDDuT23Cg</a>
<b>28 de septiem bre al 02 de octubre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confeccionar juegos típicos con material reciclable (emboque).</li> <li>• 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos típicos</li> <li>• Cueca</li> </ul>		
<b>05 de octubre al 09 de octubre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecutar juegos típicos de Chile y realizar circuito con ejercicios indicando deportes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• juegos típicos</li> <li>• circuitos de entrenamiento</li> <li>• deportes</li> </ul>		



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

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

## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

### 1° BÁSICO

Guía N°01 Educación física y salud. 31 de agosto al 04 de septiembre.

(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:** Videode referencia lo que consiste el folclore nacional y los juegos típicos de Chile.

<https://www.youtube.com/watch?v=YMJTrK-s-Hg>

<https://www.youtube.com/watch?v=uTCcG8o0TIM>

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:** circuito de entrenamiento 30"x30", 6 ejercicios funcionales, 1 serie.

1. Saltar con los pies juntos hacia adelante (3 a 5 metros).
2. Agacharse a tocar el suelo y levantarse.
3. Plancha alta
4. Skipping (trotar en el lugar con elevación de rodillas).
5. Desplazamiento lateral (de izquierda a derecha).
6. Saltar con un pie (ida pie izquierdo, vuelta pie derecho).

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

Retroalimentación sobre los ejercicios y juegos típicos.

**Guía N°02 Educación física y salud. 07 de septiembre al 11 de septiembre.  
(Guía 2)**

**Objetivo de aprendizaje:** conocer pasos básicos y desplazamientos del baile típico nacional “cueca”  
Desarrollar juegos típicos chilenos.

**Inicio:** Video referencial a los juegos típicos chilenos. <https://www.youtube.com/watch?v=7eUDDuT23Cg>

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:**Ejercicios de baile típico cueca

1. Desplazamiento o floreo.
2. movimiento del pañuelo.
3. tipos de entrada (redonda).
4. Escobillado
5. Zapateo

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



**Guía N°03 Educación física y salud. 21 de septiembre al 25 de septiembre.**

**(Guía 3)**

**Objetivo de aprendizaje:** Ejecutar coordinadamente la secuencia de la cueca (desplazamiento y escobillado, desplazamiento y zapateo).

<https://www.youtube.com/watch?v=7eUDDuT23Cg>

**Inicio:** Crear juegos típicos con materiales reciclables (ratonera).

- Caja de cartón
- Tijera
- Bolitas o pelotitas pequeñas de papel.

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:**Ejercicios de baile típico cueca

1. desplazamiento más escobillado.
2. Desplazamiento más zapateo.

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

**Guía N°04 Educación física y salud. 28 de septiembre al 02 de octubre.**

**(Guía 4)**

**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.

Confeccionar juegos típicos con material reciclable (emboque).

**Inicio:** Confección de juegos típicos chilenos con materiales reciclados.

- Botella plástica.
- Tijera.
- Pelotita pequeña (pin-pon, o de papel).
- Lana.
- Cinta adhesiva o scotch.

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:**Ejercicios de baile típico cueca

1. Desplazamiento o floreo.
2. movimiento del pañuelo.
3. tipos de entrada (redonda).
4. Escobillado
5. Zapateo

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



**Guía N°05 Educación física y salud. 05 de octubre al 09 de octubre.  
(Guía 5)**

**Objetivo de aprendizaje:** Ejecutar juegos típicos de Chile y realizar circuito con ejercicios indicando deportes.

**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:** 6 ejercicios eligiendo deportes e imitar durante 30 segundos, 1 serie.

1. Fútbol.
2. Tenis.
3. Baloncesto.
4. Esgrima.
5. Natación.
6. Atletismo (corredor).

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