**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 1°A | Fecha: semana N°18 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivos de aprendizaje 08, 11 y 01** | | |
| **Contenidos:**  **OA 08:** Identifican las distintas intensidades del ejercicio físico  **OA 11:**   1. Mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad 2. Escuchar y seguir instrucciones 3. Realizan un calentamiento al inicio de la clase   **OA 01:**   1. Se desplazan por medio de la carrera en diferentes distancias y direcciones con una correcta alternancia de piernas y brazos. 2. Lanzan objetos de diferentes formas y tamaños con una o ambas manos. | | |

**¿Qué hemos aprendido?**

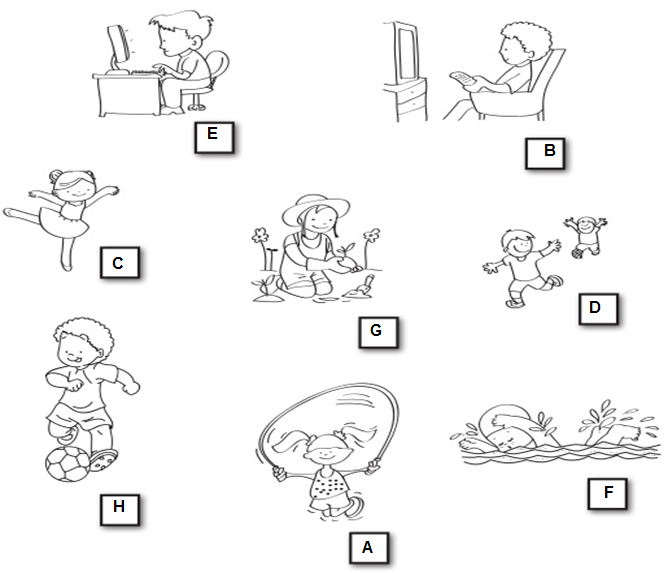


En esta guía veremos qué tan lejos han llegado para seguir adelante.

¡¡Intenta hacer lo mejor posible!!

La siguiente guía está adaptada para escribir las actividades en un cuaderno y luego enviar una foto al WhatsApp de la profesora Mabel +56941046620, donde se debe ver el nombre y curso del alumno o alumna.

I.- Observa las distintas actividades físicas que representan los dibujos, registra en la tabla N°1 y **ordénalas de menor a mayor intensidad** según tu apreciación. Recuerda que no hay respuesta mala o buena, ya que la intensidad respecto a los ejercicios físicos es personal.



|  |  |
| --- | --- |
| Grado de  Intensidad | Actividad |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |
| 8 |  |

II.- Observa a la niña jugando a la pelota **y registra en la tabla N°2 los nombres de las articulaciones** indicadas a continuación: tobillo, muñeca, cuello, rodilla, codo, hombro, cadera.

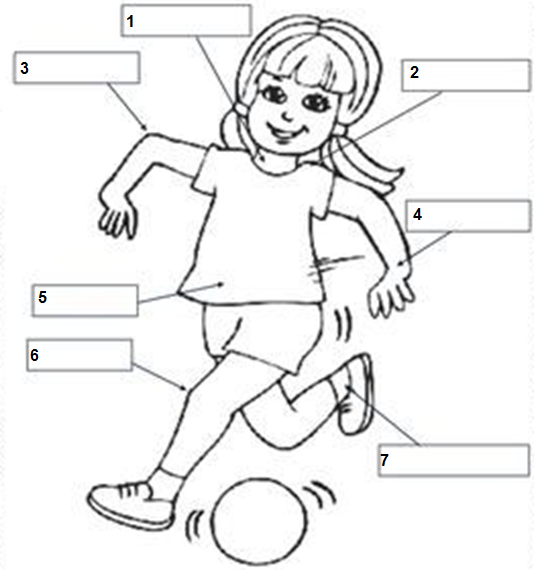
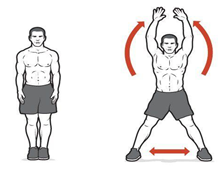


Tabla N°2

|  |  |
| --- | --- |
| **N° de articulación** | **Nombre de articulación** |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |

III.- Realiza la clase virtual

**1.- Calentamiento general activo**



⇦Realiza 30” de skipping

Realiza 30” de saltos tijeras⇨

Repite las dos acciones sin parar

⇦Realiza 30” de skippin

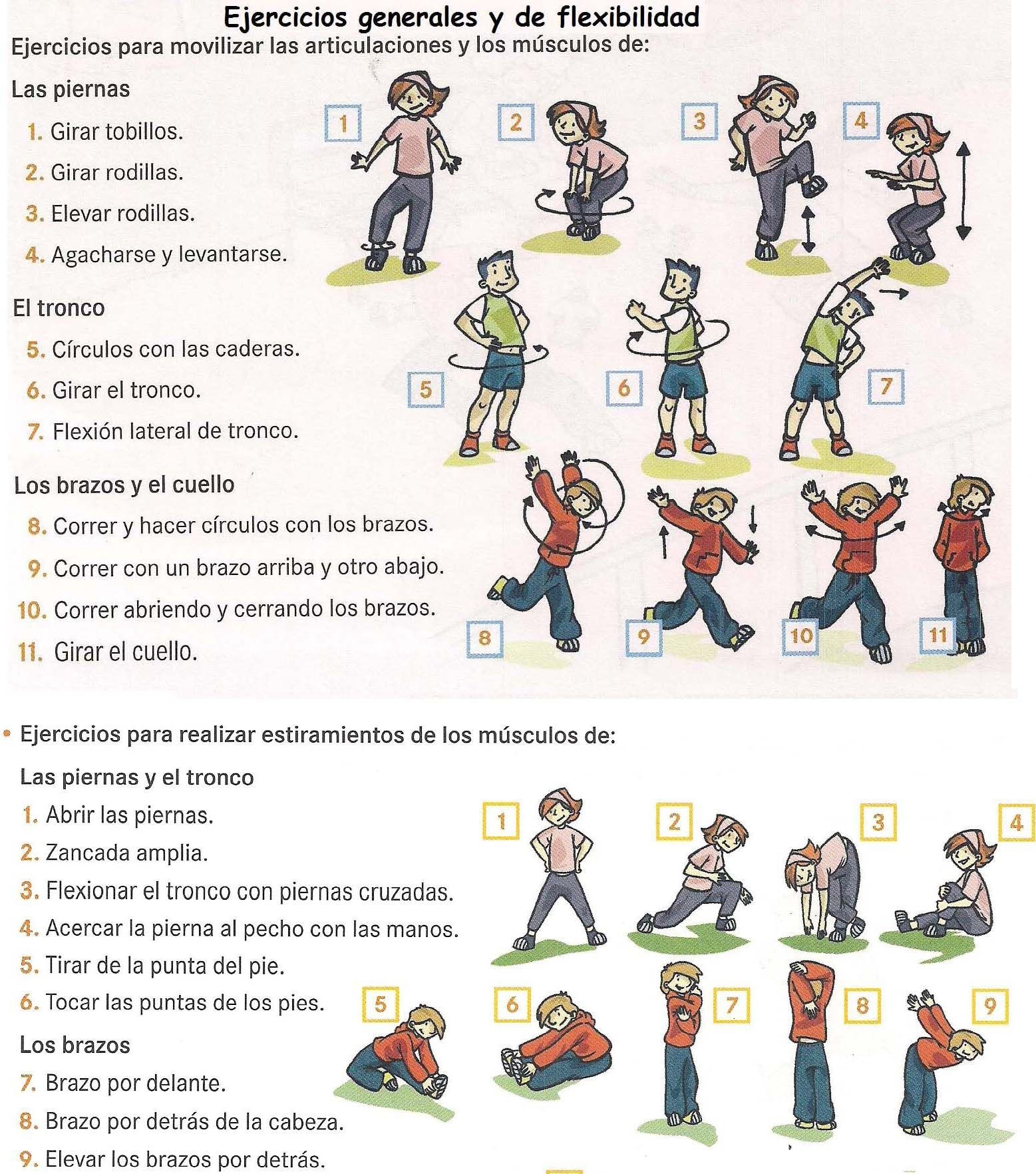
Realiza 30” de saltos tijeras⇨

**2.- Calentamiento general pasivo:**

* Movilidad articular⇨ repetir cada ejercicio 10 veces.
* Flexibilidad⇨ cada ejercicio mantener 10 segundos

¡¡ATENCIÓN!!

|  |
| --- |
| La siguiente página **déjala en tu casa** y pégala en una muralla, muy cerca del lugar donde harás tus ejercicios.  Siempre ocuparemos un espacio de un metro por dos. |



**3.- Circuito de habilidades motrices**

**A CONTINUACIÓN….**

|  |
| --- |
| Debes enviar un **video** al WhatsApp de la profesora Mabel +56941046620 con todos los ejercicios de este circuito, mostrando cómo lo hiciste. ¡¡Vamos!! |

**Materiales**: un globo, 5 tapitas o similar, cinta de papel (maskin-tape), una pelota o peluche o cojín.

|  |
| --- |
| **Ejercicios** |
| Ejercicio 1:  Realizar 4 veces burpee con un globo  Lanzar el globo, realizar un burpee, pararse y tomar el globo.  Si eso es muy fácil lo golpeas |
| Ejercicio 2:  Realizar 4 pasadas de cuadrupedia |
| Ejercicio 3:  Recoger 5 tapas o similar con cada mano, tomándola de a una |
| Ejercicio 4:  Realizar multisaltos:  Juntar y separar  Saltos laterales  Saltos adelante y atrás |
| Ejercicio 5:  Realizar 10 lanzar y atrapar con aplauso.  Lanzar un pelota o peluche o cojín, dar un aplauso y luego lo atrapo otra vez |



¡¡¡Realiza todas las actividades para que sigamos adelante!!!