



Unidad Técnico Pedagógica  
Asignatura: Educación Física y Salud  
Profesor: Carlos Villalón Zamora  
Correo: [carlos.villalon@colegiomontesion.cl](mailto:carlos.villalon@colegiomontesion.cl)

## GUÍA DE APRENDIZAJE N°4 ASIGNATURA EDUCACION FÍSICA Y SALUD

<b>NOMBRE:</b>	
<b>PERIODO DE TRABAJO GUÍA:</b> 28 de Mayo a 04 de Junio	<b>UNIDAD:</b> 2
<b>CURSO:</b> 1ERO AÑO BÁSICO	
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b> <b>OA 01:</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. <b>OA 08:</b> Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. <b>OA 11:</b> 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.	
<b>CORREO DEL PROFESOR:</b> <a href="mailto:carlos.villalon@colegiomontesion.cl">carlos.villalon@colegiomontesion.cl</a>	

<b>CLASE:</b> 4
<b>OBJETIVO DE LA CLASE:</b> Juegos de habilidades motrices basicas con y sin obstaculos, ejercicios psicomotrices y actividades físicas mixtas.
<b>CONTENIDOS:</b> Juegos y circuitos de locomoción y manipulación de implementos deportivos.
<b>HORAS PEDAGÓGICAS:</b> 4 HP

<b>MATERIALES NECESARIOS:</b> Antes de comenzar la clase, procura tener los siguientes materiales.			
Cuaderno deportivo 	Lapiz, goma y sacapunta. 		

### ACTIVIDAD 1: JUEGOS DE HABILIDADES MOTRICES BASICAS

**INSTRUCCIONES:** con la ayuda de un adulto lee atentamente las instrucciones y realiza los ejercicios de saltos en diferentes direcciones, manipulación de implementos deportivos y dinámicas de juego con la ayuda de un adulto.

### ACTIVIDAD 2: FRASES PARA EJERCICIOS PSICOMOTRIZ

**INSTRUCCIONES:** con la ayuda de un adulto lee atentamente las instrucciones de las láminas y realiza cada acción según corresponda.

### ACTIVIDAD 3: ESCALERAS Y SERPIENTES

**INSTRUCCIONES:** Resuelve las actividades de la guía, si no puedes imprimirlas transcribelas en tu cuaderno de color negro de educación física. Juega junto a tu familia la actividad propuesta y realiza todas las actividades que se nombran en las casilla.



## ACTIVIDAD 1

### ZIG-ZAG

**Descripción:** con la ayuda de un adulto ubica los 5 zapatos a 30cm de distancia entre ellos y en zigzag como muestra la imagen.

**Materiales:** 5 zapatos.

**Ejercicio 1:** desplázate trotando por detrás de los conos como indica la imagen ida y vuelta, repite este ejercicio 6 veces.

**Ejercicio 2:** desplázate saltando con piernas juntas por detrás de los conos como indica la imagen ida y vuelta, repite este ejercicio 6 veces.

**Ejercicio 3:** desplázate saltando con pierna derecha de ida y pierna izquierda de vuelta por detrás de los conos como indica la imagen, repite este ejercicio 6 veces.



### SALTO

**Descripción:** con la ayuda de un adulto ubica los 4 zapatos a 30cm de distancia entre ellos y en línea recta como muestra la imagen.

**Materiales:** 4 zapatos, 1 balón.

**Ejercicio 1:** desplázate trotando en línea recta por sobre los conos dando un paso en cada espacio ida y vuelta, repite este ejercicio 6 veces.

**Ejercicio 2:** desplázate saltando en línea recta por sobre los conos con piernas juntas y sosteniendo un balón con ambas manos ida y vuelta, repite este ejercicio 6 veces.

**Ejercicio 3:** desplázate saltando en línea recta por sobre los conos con pierna derecha de ida y pierna izquierda de vuelta sosteniendo un balón sobre tu cabeza, repite este ejercicio 6 veces.



### RESPONDE

¿Qué sensaciones corporales se produjeron en tu cuerpo al realizar estos ejercicios?

R.

## TOCAR

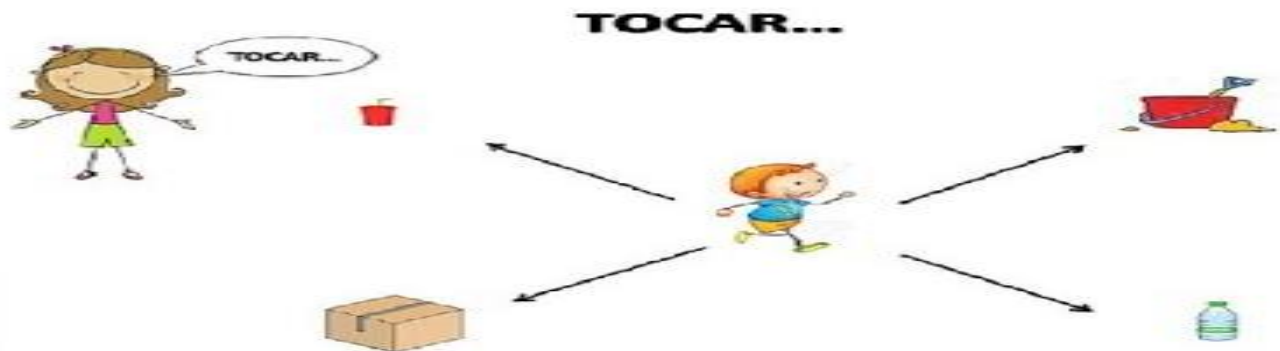
**Descripción:** con la ayuda de un adulto ubica 4 de tus juguetes favoritos que tengas en tu casa a una distancia de 2 mtrs entre ellos formando una cruz como indica la imagen, te ubicarás en el centro y esperarás atento a las instrucciones, el adulto te dirá a qué objeto debes desplazarte y tocar, dependiendo de cada ejercicio

**Materiales:** 4 tipos de objetos al hazar.

**Ejercicio 1:** desplázate saltando con piernas juntas, repite este ejercicio 4 veces.

**Ejercicio 2:** desplázate trotando, repite este ejercicio 4 veces.

**Ejercicio 3:** desplázate trotando de espaldas, repite este ejercicio 4 veces.



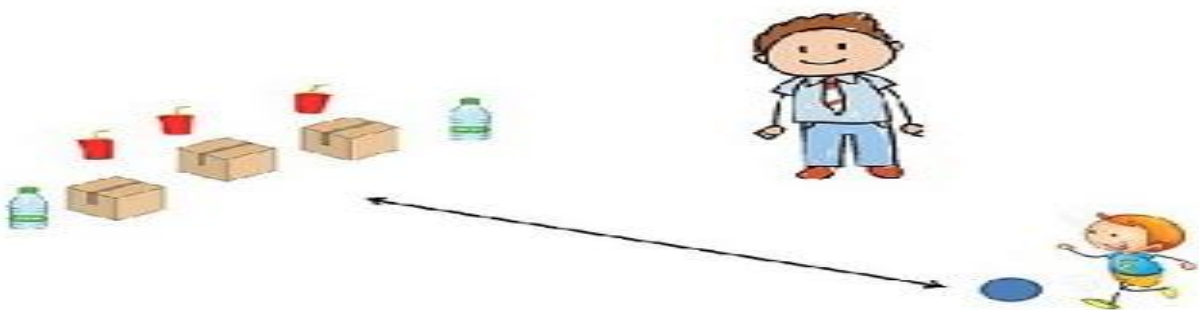
## BOWLING CON EL PIE

**Descripción:** con la ayuda de un adulto ubica tus juguetes favoritos como se indica en la imagen uno al lado del otro y te ubicas a una distancia de dos metros, con una pelota hecha de calcetines debes intentar derribar la mayor cantidad de juguetes de un golpe.

**Materiales:** 10 juguetes, 2 calcetines.

**Ejercicio 1:** patea el balón con la punta del pie, repite tres veces.

## BOWLING CON EL PIE



## RESPONDE

¿Qué sensaciones corporales se produjeron en tu cuerpo al realizar estos ejercicios?

R.

## ACTIVIDAD 2

<p><b>EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD</b></p> <p>FRASES PARA EJERCICIOS PSICOMOTRICES</p>	<p>El conejito feliz quiere que te arrastres como una lombriz.</p> 	<p>Dice la cabra Manuela que saltes tan alto como puedas.</p> 
<p>Dice el señor don gato, que aplaudáis con los zapatos.</p> 	<p>El mono Pepito, manda que camines hacia atrás muy despacito.</p> 	<p>Dice el caballo Ramón, que grites como un león.</p> 
<p>El oveja celeste dice que te acuestes.</p> 	<p>El caballo Fernando manda que corras galopando.</p> 	<p>El conejito Milhoja quiere que saltes a la pata coja.</p> 
<p>El luciérnaga Lucero te pide que ruedes por el suelo.</p> 	<p>El leopardo Gerardo te invita a saltar muy alto.</p> 	<p>La avispa Loreta te invita a quedarte quieto.</p> 

**Ojos**



- Mueve tus ojos en círculos
- Mueve los ojos a la izquierda, luego al centro, después a la derecha y de vuelta al centro

**Cuello**



- Cruza ambas manos detrás de la cabeza y flexiona la cabeza hacia atrás y luego hacia delante
- Toma tu cabeza con la mano derecha e inclínala lo más que puedas hacia la derecha y cambia de lado

**Piernas**



- Dobla la pierna derecha hacia atrás, sujétala con la mano derecha y cambia de lado
- Sin doblar las rodillas y con la espalda recta inclínate a intentar tocar las puntas de tus pies

### ACTIVIDAD 3

<b>LLEGADA</b>	CAMINA 15 SEGUNDOS DE ARANITA	SALTO TIJERAS 20 SEGUNDOS	IMITA UN ANIMAL 10 SEGUNDOS	LEVANTA RODILLAS POR 10 SEGUNDOS
CANTA EL CORO DE TU CANCION FAVORITA	SALTO TIJERAS 15 SEGUNDOS	PASA POR DEBAJO DE UNA SILLA 5 VECES	10 SENTADILLAS	SUBETE A UNA SILLA 10 VECES
NOMBRA 5 DEPORTES	EQUILIBRIO EN UN PIE 15 SEGUNDOS	10 SALTOS DE RANITA	HAZ 1 PASO DE FORNITE	15 SENTADILLAS
CUENTA 1 CHISTE	NOMBRA 5 VERDURAS	SALTAR EN UN PIE 20 SEGUNDOS	CANTA EL CORO DEL HIMNO NACIONAL	NOMBRA CINCO FRUTAS
HAZ 1 PASO DE FORNITE	SALTAR EN UN PIE 15 SEGUNDOS	NOMBRA 5 CIUDADES O PAISES CON LA LETRA DE NOMBRE	CAMINA 20 PASOS POR TU CASA	NOMBRA 5 PARTES DEL CUERPO
<b>SALIDA</b>	SALTAR EN EL LUGAR 15 SEGUNDOS	GATEAR POR 20 SEGUNDOS	BAILAR POR 20 SEGUNDOS	NOMBRA 5 HABITOS SALUDABLES

**NIVEL DE DIFICULTAD 1**

# Escaleras y serpientes

1. EL JUGADOR CON LA MAYOR CANTIDAD DE LETRAS EN SU NOMBRE TIRA EL DADO EN PRIMER LUGAR.
2. LAS ESCALERAS TE LLEVAN HACIA ARRIBA.
3. LAS SERPIENTES TE DESLIZAN HACIA ABAJO.
4. SI CAES EN UNA ESCALERA O SERPIENTE DEBES REALIZAR EL EJERCICIO ANTES DE MOVERTE ARRIBA O ABAJO.
- 5 SI SACAS UN 6 OBTIENES UN TURNO EXTRA.
6. PARA GANAR DEBES LLEGAR A LA CASILLA "LLEGADA" CON EL NÚMERO EXACTO.
7. SI CON LA ÚLTIMA TIRADA TE PASAS DE LA CASILLA "LLEGADA" DEBES QUEDARTE DONDE ESTÁS Y REALIZAR EL EJERCICIO DE NUEVO.
8. EL JUGADOR GANADOR COGERÁ UNA FICHA DE EJERCICIO PARA QUE LOS DEMÁS JUGADORES LA EJECUTEN.