



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

GUÍA DE APRENDIZAJE ASIGNATURA EDUCACION FISICA Y SALUD

NOMBRE:	
PERIODO DE TRABAJO GUÍA: 08 de Junio 15 de Junio	NIVEL: 1
CURSO: 1°ERO AÑO BÁSICO	
OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.	
INDICADOR DE EVALUACION: Lanzas y atrapan objetos con la mano o con el pie, sorteando obstáculos. Reciben un balón con una o ambas manos de forma segura.	
HABILIDADES: Desplazamientos, agilidad, equilibrio, velocidad, Óculo-podálico, óculo-manual, conducción, control simple.	
ACTITUD: Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física en la salud. Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular.	
CONTENIDOS: Juegos y actividades motrices básicas, ejercicios de desplazamientos en diferentes direcciones y velocidades.	
CORREO DEL PROFESOR: carlos.villalon@colegiomontesion.cl	

CLASE: 5
OBJETIVO DE LA CLASE: Realizar ejercicios psicomotrices de locomocion y manipulacion de implementos deportivos. Circuitos de habilidades motrices con obstaculos.
HORAS PEDAGÓGICAS: 4 HP

MATERIALES NECESARIOS: Antes de comenzar la clase, procura tener los siguientes materiales.				
				



ACTIVIDAD 1: Juegos recreativos de locomoción y psicomotricidad básica

INSTRUCCIONES: Lee atentamente las instrucciones de cada juego pidiéndole la ayuda a un adulto.

Juegos para mejorar las habilidades motrices básicas:

Lanzamiento y agarre



Nombre: Atacar al enemigo.
Objetivo: Desarrollar la habilidad de lanzar.
Materiales: calcetas o pelotas de papel, 6 juguetes.

Desarrollo: Colocar los juguetes separados entre ellos, y debes colocarte a una distancia de 2 metros a la señal del adulto deberás tomar una pelota y lanzarla a cada juguete, si la pelota logra tocar el juguete debes ir a recoger ambas cosas y si no debes recoger solo la pelota y seguir intentando.



Nombre: "Lanzar al cesto"
Objetivo: Mejorar la habilidad de lanzar.
Materiales: Pelotas pequeñas de calcetas o papel, cestos o cajas.

Desarrollo: Debes colocarte a una distancia de 2 metros de la caja o cesto, tomar la pelota con las manos y al sonido de la palmada del adulto lanzará la pelota elevando el brazo por encima del hombro y desde atrás lanzará al cesto o caja, luego irá caminando a recogerla caminando o saltando y volverá a realizar el juego.

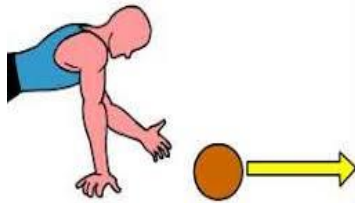


Nombre: Pelota al aire.
Objetivos: Mejorar la coordinación en lanzamientos y atrapes.
Materiales: Pelotas de calcetín.

Desarrollo: coloca 2 juguetes a una distancia de 4 metros entre ellos, debes desplazarte desde el primer juguete caminando, mientras lanzas la pelota hacia arriba y la atrapas, al llegar al segundo juguete debes lanzar la pelota al adulto que estará en el primer juguete.



Locomoción y manipulación



Nombre: Empuja el balón.
Objetivo: Mejorar la coordinación oculo-manual.
Materiales: Pelotas de calcetín.

Desarrollo: coloca 2 juguetes a una distancia de 4 metros entre ellos, debes desplazarte desde el primer juguete desplazando el balón por el suelo con tus manos y en línea recta evitando que este se escape, al llegar al segundo juguete debes lanzar el balón como bolos.



Nombre: Empuja el balón.
Objetivo: Mejorar la coordinación oculo-podálico.
Materiales: Pelotas de calcetín.

Desarrollo: coloca 2 juguetes a una distancia de 4 metros entre ellos, debes desplazarte desde el primer juguete desplazando el balón por el suelo con tus pies y en línea recta evitando que este se escape, al llegar al segundo juguete debes patear el balón.



Nombre: Salta como animal
Objetivo: Mejorar la coordinación entre brazos y piernas a través de saltos con las dos piernas.
Materiales: Pelotas de calcetas.

Desarrollo: Realiza saltos con piernas juntas y ayudandote en el equilibrio con tus brazos, en una distancia de 3 metros, debes estar atento cuando el adulto te diga como que animal debes saltar como lo hace el conejo, el canguro, la rana. Puedes ir saltando también en diferentes direcciones sosteniendo pelotas de calcetín en tus manos evitando soltarlas.

PAUSA ACTIVA

REPOSA TUS HOMBROS



- 1 Enlaza las manos y lleva los brazos hacia arriba y atrás.
- 2 Lleva un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro llevalo hacia el hombro contrario.
- 3 Cruza tus manos detrás de la espalda y súbelas manteniendo la espalda recta.
- 4 Reposa tu mano derecha sobre el hombro izquierdo y con la mano contraria empuja tu codo hacia atrás.

ACTIVIDAD 2: CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES BASICAS CON OBSTACULOS

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.

Circuito de locomoción y manipulación de implemento deportivo

Nº1

Descripción: Con la ayuda de un adulto observa y realiza los siguientes ejercicios de locomoción y manipulación, ubicando 2 zapatos a una distancia de 5 mtrs entre ellos, realiza cada uno de estos ejercicios 5 veces.

Ejercicio 1: desplázate trotando con un balón en tus manos de un cono al otro pasando por detrás de ellos.

Ejercicio 2: desplázate saltando con el balón en tus manos sobre la cabeza de un cono al otro pasando por detrás de ellos.

Ejercicio 3: desplázate trotando con un balón en tus manos y lanzalo hacia arriba y da un aplauso antes de volver a tomarlo de un cono al otro pasando por detrás de ellos.

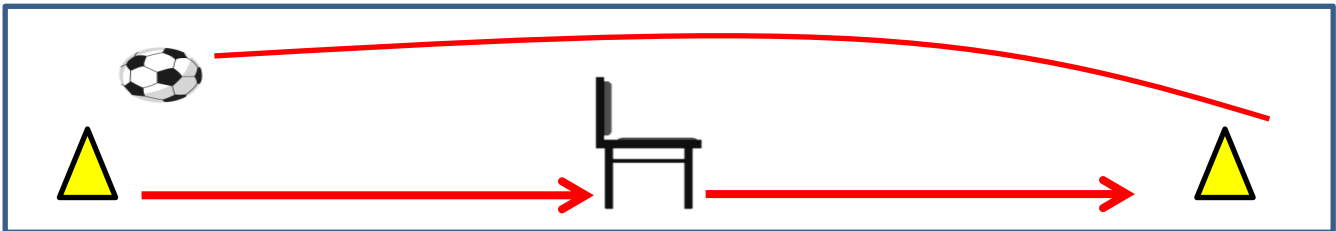
Ejercicio 4: desplázate trotando y boteando el balón con ambas manos de un cono al otro pasando por detrás de ellos.



Nº2

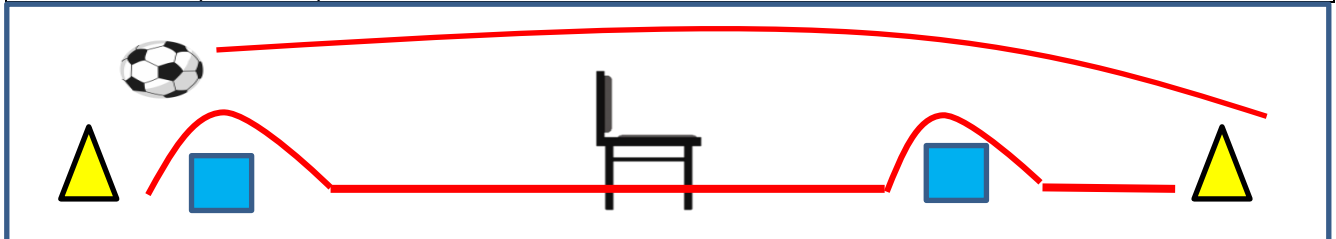
Descripción: con la ayuda de un adulto colocar los zapatos a una distancia de 6 metros entre ellos y la silla al medio, debes desplázate trotando hacia la silla y pasarla por debajo, luego debes gatear al segundo cono, tomar el balón y lanzarlo por arriba al primer cono, realiza este ejercicio 3 veces.

Materiales: 2 zapatos, 1 silla, 1 balón.



distancia de 6 metros entre ellos, las poleras ubicarías como el cuadrado celeste a 30 cm de distancia de los conos y la silla al medio. Debes desplazarte trotando y saltar la polera con ambas piernas, luego trotar y al llegar a la silla deberas pasarla por debajo, luego deberas gatear hasta la polera para saltarla con pies juntos y llegar al cono tomar el balón y lanzarlo por arriba al primer cono, realiza este ejercicio 3 veces.

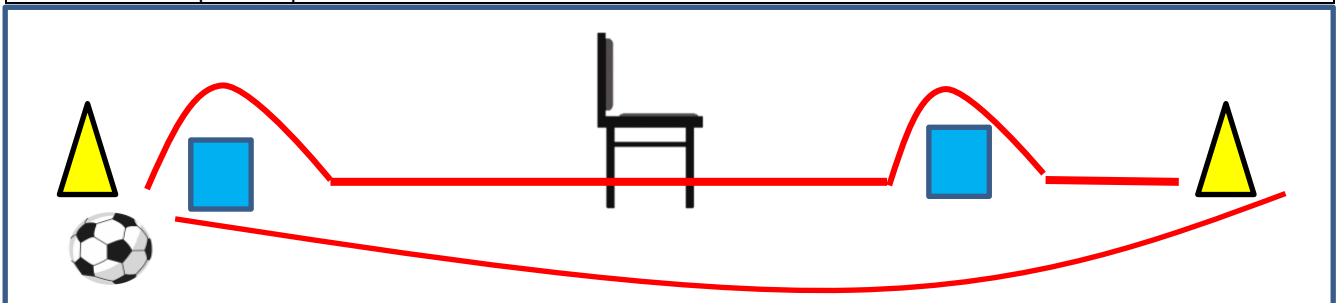
Materiales: 2 zapatos, dos poleras, 1 silla, 1 balón



Nº4

Descripción: con la ayuda de un adulto colocar los zapatos como si fueran los conos amarillos de la imagen a una distancia de 6 metros entre ellos, las poleras ubicarías como el cuadrado celeste a 30 cm de distancia de los conos y la silla al medio. Debes saltar con piernas juntas 10 veces en el cono de partida, luego debes desplazarte trotando y saltar la polera con ambas piernas, luego saltar con pierna derecha y al llegar a la silla deberas pasarla por debajo, luego deberás saltar con pierna izquierda hasta la polera, para luego saltarla con pies juntos y llegar al cono conducir el balón con los pies hasta el primer cono.

Materiales: 2 zapatos, 2 poleras, 1 silla, 1 balón





ACTIVIDAD 3: Lectura domiciliaria

“GIIIMMMNASIA, GIIIMMMNASIA”

Esta historia ocurrió hace muchísimo tiempo, en un colegio muy raro, de un pueblecito muy extraño, en un país insólito, que tenía unos niños que eran los más sorprendentes del mundo. Su rareza, extrañeza, extravagancia y sorpresa estaba en que a ellos... no les gustaba la gimnasia. En ningún otro sitio del planeta pasaba esto, salvo allí.

El profesor de gimnasia, se pasaba todo el tiempo intentando averiguar por qué cuando llegaba la hora de su clase, los niños no querían salir a las pistas de deporte y ponían mil y una excusas para no participar: “que si me duele la muela, que me mareo, que se me han olvidado las zapatillas de deporte y vengo con zapatos de colegio...” El maestro inventaba nuevos juegos, buscaba el material más divertido, pero nada de eso les hacía cambiar de actitud. Su esposa -que era la profesora de música del colegio- tampoco pudo ayudar a su marido a encontrar la solución. ¡Y eso que la clase de música era la más deseada y divertida de todas, donde aprendían a tocar un instrumento y preparaban las canciones de todas las festividades del colegio!

Tan sólo había un niño en todo el colegio -llamado Manuel- que sí disfrutaba con la gimnasia. Curiosamente era el hijo del profesor de gimnasia y la profesora de música. Pero tampoco sabía explicarles a sus padres por qué a él sí le gustaba la gimnasia y al resto no.

Así pasaron los años y los años. Manuel creció y también se hizo maestro de gimnasia. Pero al igual que a su padre, cuando fue a clase, los niños seguían sin que les gustara. Sus clases de gimnasia estaban tan bien preparadas y eran tan divertidas, que en cualquier otro colegio de otro país -no tan raro- harían que los niños se volvieran locos jugando y volvieran empapados al aula. Hasta que un día, el maestro entró en clase cantando las canciones que su madre le había enseñado en el colegio. En ese momento, los niños se pusieron a cantar y bailar con él, y sin darse cuenta fueron saliendo uno detrás de otro, bailando, hasta las pistas deportivas; en las que, al ritmo de la música, jugaron hasta que sus cuerpos no pudieron más.

Desde entonces, cuando el maestro entra en clase, todos se ponen a cantar, a mover sus caderas y vitorear ¡GIIIMMMNASIA!, ¡GIIIMMMNASIA! Y a pesar de que hace muchísimo tiempo, un señor muy serio, enchaquetado, con un traje gris, sentado dentro de un despacho con una ventanita muy pequeña y con muchos papeles sobre su mesa, decidiera cambiarle el nombre para llamarla “Educación Física”; tú -al igual que todos los niños- sin saber por qué, cantas, mueves las caderas y gritas ¡GIIIMMMNASIA!, ¡GIIIMMMNASIA!...

