



Plan de trabajo

1° BÁSICO

Objetivo: Desarrollar las habilidades motrices y conocer la respuesta de nuestro cuerpo después de la actividad física desde el hogar

Habilidad: Coordinación, desplazarse, mantener el equilibrio, control del esquema particular, ubicación espacial, saltar, caminar y carrera.

Martes 07 de julio	Miércoles 08 de julio	Martes 14 de julio	Miércoles 15 de julio
Trabajo en casa	Trabajo en casa	Trabajo en casa	Trabajo en casa
Desarrollo de guía práctica de habilidades motoras básicas	Desarrollo de guía práctica de habilidades motoras básicas	Desarrollo de guía práctica de habilidades motoras básicas	Desarrollo de guía práctica de habilidades motoras básicas



ACTIVIDAD PARA LA CASA **EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 1º BÁSICO**

Clases martes 07 y miércoles 08 de julio

Juguemos en casa

“Aplaudamos los números”.

Actividad 1:

Con la ayuda de un adulto realizarán el juego, el alumnos (as) caminará libremente por los espacios de su casa y el adulto aplaudirá las veces que sean necesaria para indicar un número, alumnos debe estar atento y decirle al adulto que número es, luego el alumno(a) con la indicación de un adulto puede saltar en un pie por los espacios libres de la casa y el adulto le indica que aplauda 11 veces (**es importante que los desplazamientos sean distintos para que el alumno(a) lo ejecute y se debe alternar la indicación de los aplausos, es importante que trabajen Los números del 1 al 20**).

Actividad 2:

Con la ayuda de un adulto realizarán el juego, deberán usar láminas con los materiales que tengan en casa que indiquen los números del 1 al 20 una lámina por cada número, el alumnos (as) caminara libremente por los espacios de su casa y el adulto aplaudirá las veces que sean necesaria para indicar un número, alumnos debe estar atento y deberá ubicarse en la lámina que indique el número (**ubicar las láminas en distintos espacios de la casa**), a lo igual que en la actividad anterior el adulto debe ir alternando las indicaciones de desplazamientos.

“Dinámica; Yo soy una taza”. Puedes buscar la dinámica en internet)

Actividad 3:

Soy una taza,
una tetera,
una cuchara,
un tenedor.

Soy un cuchillo,
un plato hondo,
un plato llano,
un cucharón.

Soy un salero,
azucarero,
la batidora,
una olla exprés
chu, chu, chu.





Prof. Natalia Lobos Reyes

Colegio Abraham Lincoln M. College

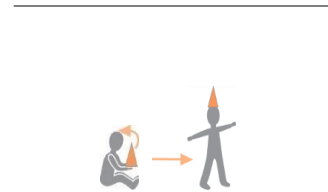
Educación Física y Salud

Clases martes 14 y miércoles 15 de julio

Juguemos en casa

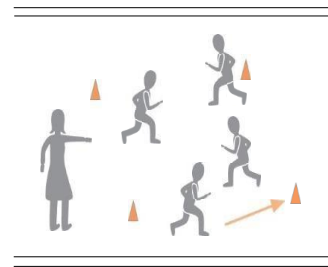
Manteniendo el cono en la cabeza.

El adulto juega con el alumno sentado frente a frente cada uno con un cono de papel en sus manos. A la orden del adulto, se colocarán el cono en la cabeza y trataran de colocarse de pie sin apoyar las manos en el suelo y los dos al mismo tiempo. (Tratar de hacerlo un par de veces)



Trotando por los conos.

El adulto ubica los conos de papel o botellas (lo que tenga en casa y lo pueda utilizar para el juego) en cuatro esquinas de un espacio de la casa, a la orden del adulto el alumno deberá dirigirse rápidamente al cono indicado por el adulto.



Lanzando el balón sobre la cabeza.

Con la ayuda de algún integrante de la familia se sentada frente a frente con un balón. A la señal de un adulto, se lanzan el balón por sobre sus cabezas de manera continua.



Traslado de la pelota.

Con una pelota de papel. A la orden del adulto, el alumno(a) comienza a trasladar su pelota de papel, utilizando diversos segmentos corporales; por ejemplo: sobre su espalda y la arrojan en el suelo. Se devuelven al punto de parta y toman otra pelota la traslada con otro segmento de su cuerpo.





Prof. Natalia Lobos Reyes

Colegio Abraham Lincoln M. College

Educación Física y Salud

Dibuja la actividad que más te gusto de las clases.

