



Plan de trabajo

1° Básico Educación Física

Martes 23 de Junio	Miércoles 24 de Junio	Martes 30 de mayo	Miércoles 01 de mayo
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

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 seguir el ritmo

Clases martes 23 y miércoles 24

Actividades para trabajar en casa la motricidad



Puntería: Con la ayuda de un adulto se colocan lejos algunos objetos como latas, envases de cartón vacíos o botellas plásticas vacías y se le trata de atinar con una pelota de goma o calcetines para tumbarlas, entrenando así la coordinación y la fuerza.



Capturar objetos: En compañía de un adulto el cual deberá indicar al alumno (a) que capture algunos objetos que se encuentren en distintos espacios de su casa, como una pelota pequeña o de futbol o cojines, etc; y los debe depositar en una caja de cartón o recipiente que tengan



en casa además de estimular la coordinación motora, se trabajan otros aspectos de la motricidad gruesa.

Jugar con un globo: El alumno (a) con un globo debe elevarlo sin dejar que se caiga puedes caminar por toda la casa o por donde indique el adulto pueden lograrse algunos movimientos coordinados con el ejercicio de elevar los globos.



El juego del equilibrio: El alumno (a) con una cuerda o con un elemento que tengas en casa que te permita realizar equilibrio.



Saltar: Colocar las cintas o lo que tengas que te ayude para colocarlas separadas en el piso con espacios para que el alumno (a) pueda saltar entre los espacios o de cinta en cinta. (observa la foto y utiliza de referencia)





Clases martes 30 junio y miércoles 01 julio

Actividades para trabajar en casa la motricidad

Rodar: Con la ayuda de un adulto colocaran una toalla, alfombra o una frezada en el piso y el alumno rodara como los troncos de los árboles de un lado hacia el otro, varias veces (el alumno (a) de estar bien estirado en especial los brazos y piernas).



Salto adentro y afuera.

En la casa dibujarás un gran círculo con una tiza de color o con el material que tú tengas y el alumno (a) deberá ubicarse afuera. Con la ayuda de un adulto irá dando la orden de saltar dentro del círculo y de saltar fuera de él, alternativa y arbitrariamente. El Adulto puede apresurar las órdenes o darlas de forma más pausada, y siempre controlar que los alumnos salten con ambos pies juntos.



Sigue el camino

Con la ayuda de un adulto realizaras un camino con cojines que tengas en tu casa y luego con la supervisión de un adulto saltaras a pie junto de cojín en cojín.

