



Plan de trabajo

1° Básico Educación Física

Martes 09 de Junio	Miércoles 10 de Junio	Martes 16 de mayo	Miércoles 17 de mayo
Trabajo en casa ¡¡¡Dibujar cómo se comporta tu corazón y a bailar!!!	Trabajo en casa Baila y dibuja cómo se siente tu corazón después del baile	Trabajo en casa Actividad física en casa y cambios del cuerpo	Trabajo en casa Observa el video, responde y dibuja.

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

Clase martes 09 de junio

¡Juguemos a movernos!

- 1 Cierra los ojos, respira hondo llena los tus pulmones con aire y alvotar elaire por la boca, coloca tu mano en el pecho y siente cómo se comporta tu corazón.*
- 2 Dibuja cómo se comporta tu corazón*





Prof. Natalia Lobos Reyes

Colegio Abraham Lincoln M. College

Educación Física y Salud

3 *Con ayuda y compañía de un adulto realiza los bailes que contienen los siguientes videos. (Video sugerido por el Ministerio de Educación para realizar actividad física en el hogar)*

Video #1



<https://youtu.be/pgzXRKtg6ik>

Clase miércoles 10 de junio

Video #2



<https://youtu.be/j8Bj0hg2pc4>

Después de haber realizado el baile

El corazón se comporta de forma distinta después de haber bailado

Dibuja cómo se siente tu corazón ahora.



Clase martes 16 de junio

En la compañía de un adulto vas a realizar las siguientes actividades

- *Caminar muy rápido desde tu habitación hacia el living de tu casa ida y vuelta 5 veces*
- *Salto a pie junto como los conejitos 10 veces (en el mismo lugar)*
- *Salto con el pie derecho 10 veces*
- *Salto con el pie izquierdo 10 veces*
- *Brinco desde tu habitación hacia el living de tu casa ida y vuelta 5 veces*

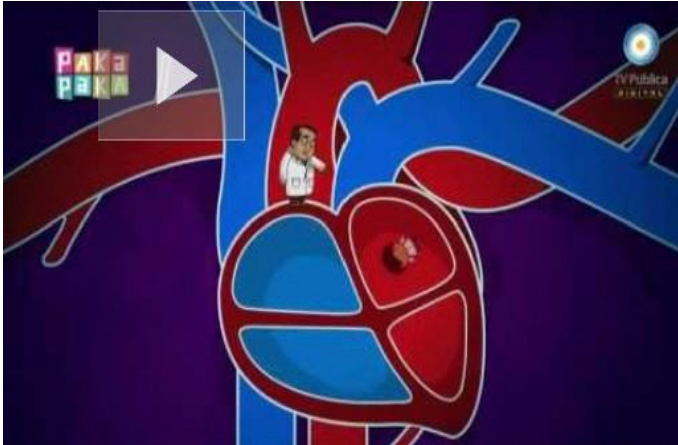
Ahora que ya te ejercitaste piensa que cambios tiene tu cuerpo nombra y dibújalos con la ayuda de un adulto.



Prof. Natalia Lobos Reyes
Colegio Abraham Lincoln M. College
Educación Física y Salud

Clase miércoles 17 de junio

Con ayuda y compañía de un adulto observa el video y responde las preguntas que están a continuación, (Video sugerido por el Ministerio de Educación para realizar actividad física en el hogar)



<https://youtu.be/z00gj6cCtE8>

- 1.Cuál es la función del corazón, habla con algún adulto sobre porqué el corazón se comporta distinto cuando se hace ejercicio.*
- 2. Propone una actividad física que en tu hogar que se pueda realizar y provoque una alteración en el ritmo del corazón. Dibújala.*

