**Instructivo para desarrollar actividad física en casa y cuaderno de Educación física**

El estudiante deberá realizar cada actividad en un espacio cómodo y seguro, supervisado por un adulto quien le describirá cada una de las tareas que debe llevar a cabo. Al término de cada actividad, el alumno(a) deberá realizar un dibujo en su cuaderno de la asignatura con respecto a la actividad que más le gusto de la clase del día.

Lo importante es hacer **al menos una actividad física al día**, esto nos mantendrá activos mentalmente y con las defensas altas.

|  |
| --- |
| **Guía y número de clase:** 1  |
| **Nivel de trabajo:** 1ro básico |
| **Unidad 1:** “Vivenciando mis patrones motores” **Aprendizaje a trabajar:** -Habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad (OA1)-Acciones motrices en relación a si mismo y/o un objeto en relación al espacio y el tiempo (OA2)-Juegos supervisados y seguros (OA11)-Actividades físicas que mejoren su condición física (OA6) |
| **Descripción de la actividad:**1- Juego con un globo, lanzamiento arriba y en diferentes direcciones evitando que caiga al suelo (variante: agregas 2 o más globos, también puedes sentarte en el suelo y lanzas el globo y lo agarras con tus pies).2- Realizas un camino zigzag con botellas y transportas una pelota pequeña en el suelo con una raqueta (o incluso con un plato plástico), por lo menos unas 10 pasadas (variantes: sin objetos, solo usas carrera para pasar el camino zigzag, luego puedes imitar una araña, una ranita haciendo saltos, o bien pasas corriendo con la pelotita lanzándola hacia arriba mientras pasas y evitas que caiga al suelo).3- “Juego del reloj”: Le pides a un adulto que tome un bastón (escoba) y la mueva de un lado a otro o bien simulando un reloj, tú debes juntar tus pies y esquivar el bastón haciendo saltos evitando que este objeto toque tus pies (variantes: puedes aumentar de velocidad o pedirle a un adulto que gire con precaución haciendo un círculo y te ubicas en un extremo y cada vez que se acerque el bastón debes esquivarlo). También puedes realizar esta actividad con una cuerda gruesa y de aprox. 2 mt  |
| **Referencias Bibliográficas:**<https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21032.html> |
| **Link de apoyo audiovisual:**<https://www.youtube.com/watch?v=Gn7k_xNXYBc> |

|  |
| --- |
| **Guía y número de clase:** 2  |
| **Nivel de trabajo:** 1ro básico |
| **Unidad 1:** “Vivenciando mis patrones motores” **Aprendizaje a trabajar:** -Habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad (OA1)-Acciones motrices en relación a si mismo y/o un objeto en relación al espacio y el tiempo (OA2)-Juegos supervisados y seguros (OA11)-Actividades físicas que mejoren su condición física (OA6) |
| **Descripción de la actividad:**1- “Esquivar obstáculos”, deberás ubicar dos botellas alejadas aproximadamente por 2 metros y colocas un bastón (escoba) afirmado por cada extremo superior de cada botella simulando una “valla”, por lo menos 2 de estas de modo que debas pasar como un soldado bajo de una y de otra saltas libremente evitando caer al suelo (variantes: pasar boca arriba en suelo y luego saltar con pies juntos sobre la otra valla, o bien saltar libremente sobre estas vallas y agregas velocidad de carrera)2-“Lanzamiento de pelotitas”, harás pelotitas de papel (las que más puedas hacer) y colocaras una fuente (olla) a una distancia de 3 metros en donde deberás lanzar las pelotitas logrando que caigan todas a la fuente (variantes: Un adulto te contará 15 segundos y deberás lanzar con máxima velocidad, o bien dejar armada tus vallas, pasar libremente por ellas transportando una pelota, llegas a la última y lanzas tratando de encestar en la fuente, así repites la acción hasta lanzarlas todas).3-“Coordinación con globos”, te acostarás de espalda en el suelo y ubicarás un recipiente o fuente en superficie a la altura de tu cabeza, un adulto pasara un globo entre tus pies y deberás acercarlo hacia tus manos evitando que caiga al suelo, una vez que llega el globo a tus manos deberás dejarlo en el recipiente sin moverte de la posición (variante: ubicarás en la misma posición 2 recipientes, uno de cada color. Cuando tu adulto coloca el globo entre tus pies deberá gritar el color de uno de los recipientes, y deberás llevar el globo al recipiente del color que corresponda memorizando antes el color proporcionado de tu derecha e izquierda, esto puede ser durante un tiempo determinado por el adulto).  |
| **Referencias Bibliográficas:**<https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21032.html> |
| **Link de apoyo audiovisual:**<https://www.youtube.com/watch?v=Gn7k_xNXYBc> |

|  |
| --- |
| **Guía y número de clase:** 3  |
| **Nivel de trabajo:** 1ro básico |
| **Unidad 1:** “Vivenciando mis patrones motores” **Aprendizaje a trabajar:** -Habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad (OA1)-Acciones motrices en relación a si mismo y/o un objeto en relación al espacio y el tiempo (OA2)-Juegos supervisados y seguros (OA11)-Actividades físicas que mejoren su condición física (OA6) |
| **Descripción de la actividad:**1- “Juego de figuras”: con ayuda de un adulto, dibujaras una figura en una hoja blanca de lo siguiente: **1 mano, 1 pie, 2 manos y 2 pies**. Ubicándolas libremente en el suelo una al lado de otra, deberás acercar tus extremidades correspondientes en cada hoja de modo que construyas un camino, llegando al final repites el juego haciendo diferentes acciones y puedes (variantes: puedes cambiar el orden de las figuras y colocar obstáculos u objetos de tu hogar) 2- “Identifico el color del circulo”: Deberás dibujar un circulo de color en una hoja en blanco (idealmente mínimo 10 hojas con diferentes colores) y separarlas bien en el suelo la una con la otra, luego, cortaras círculos del mismo color que los que dibujaste hechos en cada hoja; finalmente tu adulto tomara un tiempo que determine (2 minutos) y te nombrara un color, debiendo correr velozmente con el circulo de papel cortado correspondiente y lo pondrás en la hoja del circulo dibujado del mismo color, luego mencionara otro color, y así sucesivamente hasta finalizar el tiempo (variantes: colocar obstáculos o bien tu adulto te dará menos tiempo para ubicar todo los círculos de color.3-“transportando los conos”: ubicaras un hilo o pitilla o cuerda amarrada en cada extremo a una silla o pilar (distancia mínima de 4 metros), colocaras adentro de ese hilo conos de confort (los que más puedas), a la señal de tu adulto tocaras un cono y lo transportaras hacia el otro extremo sin “sacarlo del hilo”, llegas al final y te devuelves imitando un animal: por ejemplo, un canguro, un sapo, un perro, etc. Esta acción deberás hacerla hasta que hayas transportado todo los conos hasta el otro lado (variante: tu adulto toma un tiempo reducido para que logres transportar todo los conos hasta el otro extremo lo más rápido posible usando la carrera para regresar por el siguiente transporte de dicho objeto. |
| **Referencias Bibliográficas:**<https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21032.html> |
| **Link de apoyo audiovisual:**<https://www.youtube.com/watch?v=muMvN0RCXh8> (desde el minuto 1:20 a 1:57) |

|  |
| --- |
| **Guía y numero de clase:** 4  |
| **Nivel de trabajo:** 1ro básico |
| **Unidad 1:** “Vivenciando mis patrones motores” **Aprendizaje a trabajar:** -Habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad (OA1)-Acciones motrices en relación a si mismo y/o un objeto en relación al espacio y el tiempo (OA2)-Juegos supervisados y seguros (OA11)-Actividades físicas que mejoren su condición física (OA6) |
| **Descripción de la actividad:**1-“Pasando por túnel de elásticos”: Deberás construir un túnel de elásticos con ayuda de un adulto, ubicarás unas 4 a 6 sillas separadas y simulando un túnel al centro de manera rectangular, luego colocaras un elástico (no muy delgado, un par de metros) y lo iras pasando por los fierros o bordes de tus sillas a la altura desde tus caderas, de modo que crees una especie de “tela de araña” el cual deberás colocarte en un punto de partida y pasar por entremedio evitando quedar enredado(a), de manera segura trata de separar bien los elásticos de modo que puedas pasar, y de regreso pasarás por debajo de este túnel como un soldado o boca arriba de espalda en suelo (variantes: colocar más elásticos en la parte inferior bajo la altura de tus caderas a la altura de los pies y agregaras así más dificultad en dicho túnel).2-“Adivinanza motriz”: Tu adulto te confeccionará una caja y hará dos círculos uno en cada cara, luego forrara con tela la caja y dejara un extremo en cada círculo u orificio, en donde deberás acercar la caja a la altura de tu guatita y meter tus brazos y manitos uno en cada circulo, cerraras los ojos y tu adulto te pasara un objeto “secreto” que no podrás ver solo manipular y adivinar QUE ES?, mientras logras adivinar deberás ocupar tus pies caminando alrededor de tu casa durante 15 segundos por ejemplo: esquivaras obstáculos, mesa y sillas, te puedes agachar y caminar de reversa pero en ese tiempo debes adivinar que es el objeto y entregárselo a tu adulto en no más de 15 segundos (variante: puedes incluir a tu adulto o compañero de tu hogar para competir quien adivina más objetos en 5 minutos de tiempo).3-“Circuito motor”: Te ubicarás en un espacio de obstáculos dentro de tu hogar (menos cocina, baño ni cerca de artículos peligrosos). Deberás fabricar junto a tu adulto lo siguiente: 10 figuras de manos y 10 de pies (en hoja de color y lo cortas después con tijeras), elástico en metro (a elección), y dos bases de cartón en forma de cuadrado o rectángulo. Construirás un circuito esparcido en todo el espacio posible dentro de tu casa si gustas y harás el siguiente orden:1. tocas con manos y pies un camino en el suelo con las figuras fabricadas2. atraviesas obstáculos con un elástico que amarraras libremente en tu espacio delimitado, pasando como “soldado”, “araña”, saltando, etc.3. te ubicaras de pie sobre una base de cartón y la otra a tu lado, debiendo saltar con pies juntos a la otra base y con tus manos tomaras la base que desocupaste para ponerla a tu lado y avanzar de manera lateral desde un punto de partida a uno final (2 metros). |
| **Referencias Bibliográficas:**<https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21032.html> |
| **Link de apoyo audiovisual:**<https://www.youtube.com/watch?v=muMvN0RCXh8> (desde los 2:00 minutos en adelante) |

|  |
| --- |
| **Guía y número de clase:** 5  |
| **Nivel de trabajo:** 1ro básico |
| **Unidad 1:** “Vivenciando mis patrones motores” **Aprendizaje a trabajar:** -Habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad (OA1)-Acciones motrices en relación a si mismo y/o un objeto en relación al espacio y el tiempo (OA2)-Juegos supervisados y seguros (OA11)-Actividades físicas que mejoren su condición física (OA6) |
| **Descripción de la actividad:**1-“Atrapa y lanza”: Te ubicarás dentro de un círculo (puedes dibujarlo en el suelo, o bien poner un ula), y a tu costado tendrás una hilera de peluches, o muñecos de acción, separados entre sí. Tu adulto guía tendrá un recipiente con varias pelotitas de papel y te lanzará una a una y tu deberás lanzar de igual forma tratando de botar tus figuras puestas en una hilera (que puede ser tu sillón), no debiendo salir del circulo (variantes: te puedes agachar y recibir abajo, te suspendes para lanzar y botar tu figura o juguete, o bien tu adulto te lanza 2 pelotas al mismo tiempo).2-“Transporte de peluches”: te acuestas en el suelo sobre una colchoneta o cojín en tu espalda y ubicas varios peluches, o muñecas o juguetes en el suelo a la altura de tus pies y sobre tu cabeza colocas una fuente grande. Deberás con tus pies tomar sin mirar uno de tus peluches y transportarlo a tus manos estirando piernas y así con tus manos llevar el juguete al recipiente sin que este se caiga.3- “Corre y atrapa la pelotita”: te colocas en un extremo con un recipiente en manos y lejos de ti (un par de metros) estará tu adulto con una mesa rectangular o cuadrada tomándola de un extremo de modo que quedara declinada, a la señal tu deberás correr velozmente y tu adulto soltara una pelota de papel sobre la mesa declinada y deberás alcanzar a colocar tu fuente en el otro extremo evitando que la pelota se caiga al suelo, luego regresas al punto de partida para repetir la acción (variantes: el adulto puede soltar 2 o más pelotas a la vez y debes alcanzar a colocar tu fuente o bien agregas obstáculos por el camino). |
| **Referencias Bibliográficas:**<https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21032.html> |
| **Link de apoyo audiovisual:**<https://www.youtube.com/watch?v=xHMAYuaThUs> |

|  |
| --- |
| **Guía y número de clase:** 6  |
| **Nivel de trabajo:** 1ro básico |
| **Unidad 1:** “Vivenciando mis patrones motores” **Aprendizaje a trabajar:** -Habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad (OA1)-Acciones motrices en relación a si mismo y/o un objeto en relación al espacio y el tiempo (OA2)-Juegos supervisados y seguros (OA11)-Actividades físicas que mejoren su condición física (OA6) |
| **Descripción de la actividad:**1-“Arranca del reloj”: Te ubicarás dentro de un círculo o ula o zona delimitada y frente a ti estará tu adulto con una cuerda o pita que tendrá tomada en manos en un extremo y en el otro un pedazo de manguera o goma cortada y amarrada con la cuerda. Delante de tu adulto habrá un círculo o simplemente ubicada las pelotitas de papel en el suelo y estará moviendo circularmente esta cuerda simulando un reloj; tu deberás correr velozmente y con precaución y tratar de sacar una pelota sin ser tocado(a) por esta cuerda y llevarás esa pelota a tu círculo, haciendo la misma acción hasta llegar a la última pelota.2-“Salta la cuerda serpiente”: Tu adulto amarrara la cuerda usada anteriormente en un pilar y el otro extremo de alejar unos metros y comenzara a mover esta cuerda simulando una serpiente. Deberás solamente saltar sobre la cuerda evitando caer y ser tocado(a) (variante: salto a pies juntos, salto con un pie, paso velozmente y corro atravesando obstáculos domésticos y regreso repitiendo la misma acción).3-“Juego con vasos y varilla”: ubicaras una hilera de vasos plásticos (delgados) sobre una mesa y tendrás una varilla en tu boca, deberás ubicarte en un extremo y soplar fuerte con tu varilla vaso por vaso tratando que estos lleguen al otro extremo y caigan de la mesa, al terminar, pasaras agachado bajo la mesa y recogerás cada vaso para ubicarlos nuevamente (variante: en vez de una hilera de vasos sepáralos y monta algunos para que sea más difícil de que se caigan). |
| **Referencias Bibliográficas:**<https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21032.html> |
| **Link de apoyo audiovisual:**<https://www.youtube.com/watch?v=xHMAYuaThUs> |

|  |
| --- |
| **Guía y número de clase:** 7  |
| **Nivel de trabajo:** 1ro básico |
| **Unidad 1:** “Vivenciando mis patrones motores” **Aprendizaje a trabajar:** -Habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad (OA1)-Acciones motrices en relación a si mismo y/o un objeto en relación al espacio y el tiempo (OA2)-Juegos supervisados y seguros (OA11)-Actividades físicas que mejoren su condición física (OA6) |
| **Descripción de la actividad:**1-“Tunel de latas/botellas mini”: Deberás construir dos hileras de latas o botellas mini una hilera para ti y la otra para tu adulto guía. Se ubicará uno en cada extremo y se colocará en posición como un “gatito” separando piernas y manos pasando sobre las latas evitando que las pases a llevar. Llegas al final y te devuelves caminando en zigzag (variante: posición de “gatito” a una araña estirando tus brazos y piernas completamente pasas de la misma forma o bien, regresas en zigzag corriendo o realizando caminata de reversa).2-“Globo entre mis piernas”: Te ubicarás en un extremo con un globo entre tus piernas presionándolo evitando que este se caiga al suelo. A la señal de tu adulto, te trasladas con esa posicion haciendo saltos e iras a buscar un plato de color (tendrás mínimo 5 platos de diferente color) y regresaras con él en la mano y lo colocaras en un recipiente (variante: agregas tiempo, o bien sacas el globo y realizas manipulación de este mientras te trasladas a buscar el plato).3-“Pelotitas en escalera de suelo”: Fabricaras una escalera para ponerla en el suelo (con palos, bastones, o telas, etc. lo importante que en el suelo tenga la forma de una escalera). En cada separación de la escalera habrá un vaso plástico y una pelotita de papel, te debes colocar en un extremo sentado con piernas enfocadas a la primera separación de la escalera, con tus pies tomas la pelota y tratas de meterla dentro del vaso. Debes moverte con ayuda de tus manos en el suelo y arrastrándote sentado pasas a al otro espacio de la escalera hasta que llegues al final (variante: puedes hacerlo con tu adulto, uno en cada extremo y a la señal deberán partir ambos haciendo la misma acción, el que termina primero será el ganador). |
| **Referencias Bibliográficas:**<https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21032.html> |
| **Link de apoyo audiovisual:**<https://www.youtube.com/watch?v=WJAeCjFpQHM> |

|  |
| --- |
| **Guía y número de clase:** 8  |
| **Nivel de trabajo:** 1ro básico |
| **Unidad 1:** “Vivenciando mis patrones motores” **Aprendizaje a trabajar:** -Habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad (OA1)-Acciones motrices en relación a si mismo y/o un objeto en relación al espacio y el tiempo (OA2)-Juegos supervisados y seguros (OA11)-Actividades físicas que mejoren su condición física (OA6) |
| **Descripción de la actividad:**1- “Lanza al aro”: colocaras un camino en forma de hilera libros u hojas separadas y al final un aro (fabricado por tu adulto: un gancho de ropa metálico lo separas y metes una tela o pantys o malla y lo cuelgas en una puerta). Deberás tener una pelota de goma en manos. Partirás saltando los libros del suelo separando y juntando pies hasta llegar al aro colgado en tu puerta y deberás lanzar tu pelota hasta que logres encestar dentro del aro (variante: carrera zigzag entre los libros del suelo o lanzas al aro de espaldas tu pelota o bien vas boteando en suelo).1.1- Construye varias pelotas de papel o bien ocupas los globos pequeños de siguiente juego para hacer este de la siguiente manera: te ubicas frente a la hilera de libros en el suelo, tomas una pelota o globo y deberás saltar a pies juntos los libros y encestar este objeto al aro, corres velozmente a buscar otra pelota o globo pero ahora salas con un pie y tratas de encestar (Variante: tu adulto puede ponerte tiempo para trasladar toda las pelotitas o globos lo más rápido posible).2-“Pega las pelotas arriba”: Deberás colocar una línea de cinta adhesiva gruesa entre una pared y otra y tendrás un recipiente con varios globos pequeños o “bombitas” de colores solo con aire, deberás ir pegándolas una al lado de la otra. La complejidad de este juego que al terminar de llenar cada línea con los globos, las sacas y tu adulto ira colocando esta cinta cada vez más arriba lo cual te provocara tener que “saltar” y velozmente lograr pegar todo los globos o bombitas nuevamente lo más arriba posible. |
| **Referencias Bibliográficas:**<https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21032.html> |
| **Link de apoyo audiovisual:**<https://www.youtube.com/watch?v=WJAeCjFpQHM> (desde el minuto 1:52 en adelante) |