

### Formato de Guía de trabajo

|                        |   |  |
|------------------------|---|--|
| <b>Nombre docente:</b> | Angélica Hinojosa<br>angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl |  |
| <b>Curso:</b>          | 1 año Básico  |  |
| <b>Guía número</b>     | <b>Asignatura</b>   | <b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>                                 |
| 5                      | Educación física y salud  | OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación. |

### CUADRO DE INSTRUCCIONES

#### Preparación para la práctica:

1. Despejar un espacio para la práctica.
2. Limpiar el piso antes de acostarte en el suelo y lávate las manos para comenzar.
3. Hidrátate antes, durante y después de la práctica.
4. Utiliza ropa cómoda.
5. Realiza movilidad articular. (**Calentamiento**)

Recuerda que el **calentamiento** es muy importante antes de realizar práctica física, realiza un calentamiento con **movilidad articular** desde el cuello hasta los tobillos.

1. Mueve tu cuello de lado a lado 8 veces, y de adelante hacia atrás 8 veces más.
2. Luego mueve en círculos tus hombros 8 veces.
3. Flexiona tus codos 8 veces más.
4. Realiza 8 movimientos circulares con tus muñecas, mueve tus dedos también.
5. Mueve tu cadera de lado a lado 8 veces, y realiza 8 movimientos circulares con ella.
6. Flexiona y extiende tus rodillas 8 veces.
7. Realiza 8 círculos con cada tobillo y listo. Puedes comenzar.

En la siguiente tarea n°5, Practicarás un circuito motor, ejemplificado con dibujos para su realización, debes realizarlo 5 veces el circuito.

## GUIÓN METODOLÓGICO

1- A continuación realizará un circuito motor, espero las puedas practicar sin dificultad. Sigue las instrucciones que te dará tu apoderado.

2- Circuito motor: Es un conjunto de actividades físicas que tienen como objeto condicionar la resistencia y la velocidad de un individuo. Está conformado por una serie de actividades que se ejecutan una seguida de la otra (en secuencia).

Locomoción: Son movimientos que tienen como objetivo fundamental el llevar el cuerpo de un lado al otro del espacio. Aquí encontramos, andar, trotar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, caer, esquivar, trepar, bajar, etc

Manipulación: Se centra en el manejo de objetos (lanzamientos y recepciones), entre estas hay: atrapar, patear, batear, lanzar, golpear, arrastrar, empujar, levantar un objeto, etc.

3- [https://www.youtube.com/watch?v=Nq5NGmCE\\_Yc](https://www.youtube.com/watch?v=Nq5NGmCE_Yc) link de ejercicios.

Instagram para ideas y tips: @PROFE.ANGELICAHINOJOSA

CORREO: [angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl)