



Formato de Guía de trabajo

Nombre docente:	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl	
Curso:	1 año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
8	Educación física y salud	OA 2: Ejecutar acciones motrices de orientación espacial.

CUADRO DE INSTRUCCIONES
Preparación para la práctica: - Despejar un espacio para la práctica. - Limpiar el piso antes de acostarte en el suelo y lávate las manos para comenzar. - Hidrátate antes, durante y después de la práctica. - Utiliza ropa cómoda. - 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. - Mueve tu cuello de lado a lado 8 veces, y de adelante hacia atrás 8 veces más. - Luego mueve en círculos tus hombros 8 veces. - Flexiona tus codos 8 veces más. - Realiza 8 movimientos circulares con tus muñecas, mueve tus dedos también. - Mueve tu cadera de lado a lado 8 veces, y realiza 8 movimientos circulares con ella. - Flexiona y extiende tus rodillas 8 veces. - Realiza 8 círculos con cada tobillo y listo. Puedes comenzar. En la siguiente tarea n°8, Practicarás un juego espacial, ejemplificado con dibujos para su realización, practícalo varias veces para mejorar.



GUIÓN METODOLÓGICO
1- A continuación realizará un juego espacial, espero las puedas practicar sin dificultad. Sigue las instrucciones que te dará tu apoderado.
2- orientación espacial: La orientación espacial es la habilidad natural que tenemos todos para mantener la orientación del cuerpo y la postura en relación al espacio físico que nos rodea. Como izquierda, derecha, arriba, abajo, adelante, atrás, adentro, afuera, entre o al lado de. https://youtu.be/KW3WlQ3_0WI orientación espacial.
3- https://www.youtube.com/watch?v=tRXGtZRfB2I juego motriz de orientación espacial. Instagram para ideas y tips: @profe.angelicahinojosa CORREO: angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl