

### Guía de trabajo

<b>Nombre docente:</b>	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl	
<b>Curso:</b>	1 año Básico	
<b>Guía número</b>	<b>Asignatura</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>
16	Educación física y salud	OA 1 Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos.

### 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°16 realizaras un circuito de coordinación, repite este circuito unas 10 veces.

## GUIÓN METODOLÓGICO

### 1- ¿Qué aprenderás hoy?

Aprenderás a realizar un circuito motor de coordinación en donde utilizaras la coordinación de ojo y manos (óculo-manual) y de ojos y pies (óculo- pedal).

### 2- Óculo pedal: coordinación de ojos y pies

Óculo- manual: coordinación de ojos y manos

Coordinación: Capacidad de sincronizar los músculos esqueléticos para un determinado fin, en este caso coordinar óculo pedal y óculo manual.

Link: <https://youtu.be/0qkZbk7VQWM> YouTube

### 3- Mis tutoriales también se subirán a la página de Instagram que les dejo acá

Instagram para ideas, tips y destacados de clases: @profe.angelicahinojosa

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