

Guía de trabajo

Nombre docente:	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl	
Curso:	1 año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
21	Educación física y salud	OA11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

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 antes de una práctica es muy importante, es por esto que en esta clase, tú deberás crear tu **calentamiento**, recordando los que siempre hacemos en todas las tareas, ¡mucho éxito!

GUIÓN METODOLÓGICO

1- ¿Qué aprenderás hoy?

Identificar objetos o materiales que pueden obstaculizar nuestro espacio de juego y de que material están creados.

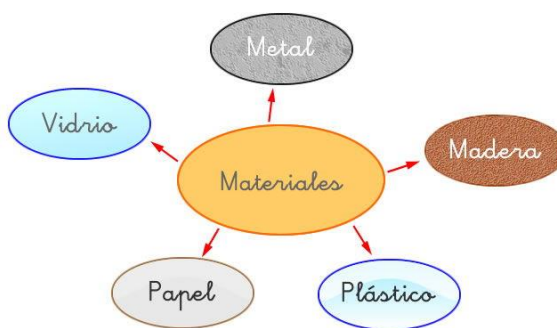
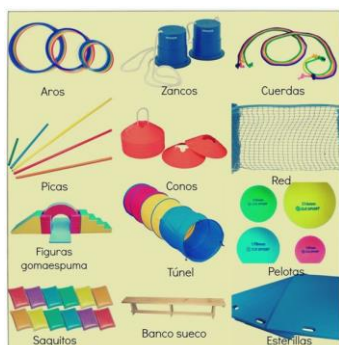
Calentamiento: El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al

organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física.

Actuar con Seguridad: La seguridad o la confianza en ti mismo implica sentirte seguro de ti mismo y de tu talento, no de una forma arrogante, sino de una forma realista. Esta seguridad no significa sentirse superior a los demás. **Se trata de saber, internamente y con serenidad, que eres una persona capaz. Que cuidas te proteges de algún posible accidente al jugar, que revisas el espacio donde juegas.**

Reglas: Normativas o preceptos que deben respetarse. Lo habitual es que las reglas surjan por un acuerdo o convenio y que, una vez instauradas, sean de cumplimiento obligatorio, por ejemplo en algún juego, recuerda que todos los juegos o deportes tienen diferentes reglas.

Materiales: Las herramientas o materiales de ed. Física se pueden clasificar según el material que están creados.



TAREA en el ticket 21: <https://forms.gle/oGo59WWyo3DXSAqY6>

3-

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

CORREO: angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl