



Luz Aedo Bucarey

Docente Educación Física y Salud

Colegio Da Vinci - Chillán

## **CLASE PRIMERO BÁSICO (11 mayo 2020)**

### **Antes de la actividad física.**

Explicación y aplicación de evaluación teórica de “las articulaciones”

#### **Calentamiento:**

- Realizar movilidad articular (mover tobillos, rodillas, caderas, muñecas, codo, hombros y cuello).
- Juego “Simón manda”.

#### **ACTIVIDADES**

- **Manipulación de objetos y estabilidad.**  
**Actividades de familiarización con el implemento balón y/o pelota:**
- Hacerla rodar de una mano a otra.
- Lanzar de una mano a otra.
- Rodar por la espalda y atrapar
- Rodar por las caderas.
- Rodear las rodillas
- Lanzar y atrapar
- Botear en 2 oportunidades seguidas.
- Lanzar hacia arriba y aplaudir 1, 2 y/o 3 veces antes de que baje y atraparla con las manos sin que caiga.

#### **VUELTA A LA CALMA**

- Sentados con piernas extendidas recorrer con la pelota o balón las partes del cuerpo como actividad de estiramiento muscular.
- Lavarse las manos y cara.

#### **Teoría y tareas:**

Aplicación de prueba Teórica: Las articulaciones.

Practicar evaluación de proceso Lanzar pelota, dar 1 aplauso y atrapar.



Luz Aedo Bucarey

Docente Educación Física y Salud

Colegio Da Vinci - Chillán

## CLASE PRIMERO BÁSICO (18 mayo 2020)

### Antes de la actividad física

- Pedir al alumno tomar agua antes, durante y después de realizar actividad física.

### Calentamiento:

- Realizar el calentamiento siguiendo y copiando las acciones de las 2 primeras canciones del siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=kSx6hP9x4eU> (hasta minuto 4:50)

### Actividades:

- **Manipulación de objetos:**

- **Activación de conocimientos previos**

#### Actividades de manipulación con el implemento balón y/o pelota:

- Trabajo de resistencia: seguir instrucciones respecto a formas de desplazamiento (cuclillas, de rodillas, acostarse, de pie, etc.)
- Lanzar balón hacia arriba, aplaudir y atrapar. (repaso)
- Sentados, hacer rodar la pelota de un pie a otro con impulso de las manos.
- Igual a la anterior, pero con los pies.
- Dar bote a la pelota con ambas manos y atrapar.
- Dar bote con ambas manos en forma continua en más de 1 oportunidad.
- Botear en 2 oportunidades seguidas con ambas manos. (tarea próxima clase)
- Evaluación de Lanzar la pelota hacia arriba y aplaudir 1 vez antes de que baje y atraparla con las manos sin que caiga.

### VUELTA A LA CALMA

De pie, elevar la pelota con ambas manos por sobre la cabeza y bajarla lentamente hasta tocar con ella la punta de los pies, sin doblar rodillas. Repetir 2 veces.

### Vocabulario:

### Teoría y tarea:

- Practicar bote del balón o pelota en forma continua en 2 oportunidades utilizando ambas manos.

### DESAFÍO FAMILIAR:

- <https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpuQ> soy una taza



Luz Aedo Bucarey

Docente Educación Física y Salud

Colegio Da Vinci - Chillán

## CLASE PRIMERO BÁSICO (25 mayo 2020)

### Antes de la actividad física

Importancia de la alimentación saludable.

### Calentamiento:

- Realizar con música siguiendo link:  
<https://www.youtube.com/watch?v=1I3aMmVjMaY>

### ACTIVIDADES

- Coordinación óculo manual:
- Lanzar la pelota hacia adentro de un “arco”, rodando.
- Lanzar la pelota hacia un “aro”.
- Utilizar la mano como paleta de tenis de mesa para mantener la pelota rebotando sin caer al piso.
- Hidratarse.
- Hacer rebotar la pelota en el piso y atrapar cuando descienda, sin que caiga.
- Dar bote a la pelota con 1 mano a la vez.
- Lanzar pelota hacia la pared, que rebote y atrapar en la mayor cantidad de veces seguidas.
- Apuntar desde una distancia media a una figura marcada en la pared. Tarea evaluación.

### VUELTA A LA CALMA

- Sentado, doblar las piernas hasta unir las plantas de ambos pies, separar rodillas (alitas de mariposa) y luego bajar el tronco para acercarlo a los pies.
- Lavarse manos y cara.

### Teoría y tareas:

- Buscar, recortar y pegar en cuaderno de la asignatura (rosado) imágenes de actividades y/o deportes que se pueden hacer con balones o pelotas utilizando las manos. (Fecha entrega 08 junio 2020).
- Practicar: Apuntar desde una distancia media a una figura marcada en la pared. Tarea evaluación.
- **DESAFÍO 2:** “El baile del cuerpo”, **aprenderlo, ejecutarlo, hacer un video y enviarlo** el 20 de junio 2020 a correo o whatsapp de profesora de asignatura (+56996496696).  
<https://www.youtube.com/watch?v=z6DoPp-LkTA>



Jucarey

Docente Educación Física y Salud

Colegio Da Vinci - Chillán

## CLASE PRIMERO BÁSICO (01 junio 2020)

### Antes de la actividad física

Activación de conocimientos previos. Coordinación óculo manual.

Explicar coordinación óculo pedal.

Tener botella con agua.

### Calentamiento:

- Realizar el calentamiento siguiendo y copiando las acciones del siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=z6DoPp-LkTA>

### Actividades:

- Coordinación óculo pedal:
- Chutear la pelota hacia adentro de un “arco”, rodando.
- Lanzar la pelota al aire y tratar de tocarla con un pie antes de que toque el piso.
- Sentados, con piernas separadas, empujar con los pies de uno a otro lado.
- Utilizar los pies para mantener el balón o pelota rebotando evitando que caiga al piso.
- Hidratarse.
- Trasladar rodando la pelota o balón, utilizando los pies y llevarla por un circuito de obstáculos. Tarea evaluación
- Chutear desde una distancia media a una figura marcada en la pared, utilizando los pies.

### VUELTA A LA CALMA

- Ejercicios de estiramiento
- Lavarse manos y cara.

### Teoría y tareas:

- Buscar, recortar y pegar en cuaderno de la asignatura (rosado) imágenes de actividades y/o deportes que se pueden hacer con balones o pelotas utilizando los pies. (fecha entrega 22 junio 2020)
- Trasladar rodando la pelota o balón, utilizando los pies y llevarla por un camino con obstáculos. Tarea evaluación

- **DESAFÍO 2:** “El baile del cuerpo”, **aprenderlo, ejecutarlo, hacer un video y enviarlo** hasta 20 de junio 2020 a correo o whatsapp de profesora de asignatura (+56996496696).

- <https://www.youtube.com/watch?v=z6DoPp-LkTA>

- Hidratarse