



Luz Aedo Bucarey
Docente Educación Física y Salud
Colegio Da Vinci – Chillán

CLASE PRIMERO BÁSICO (08 JUNIO 2020)

Antes de la actividad física

Activar conocimientos previos: Coordinación óculo manual y óculo pedal

Calentamiento:

- Realizar con música siguiendo link:
- <https://www.youtube.com/watch?v=z6DoPp-LkTA>

ACTIVIDADES

- Actividades de Coordinación óculo manual:
- Dar bote a la pelota o balón.
- Lanzar y hacer rebotar con el antebrazo, pecho, cabeza.
- Hidratarse.
- Práctica de actividades de coordinación óculo pedal
- Evaluación: Trasladar rodando la pelota o balón por un circuito utilizando solo los pies.
- Tarea evaluación: Dar bote con 1 mano a la pelota o balón.

VUELTA A LA CALMA

- Tocar con las manos la punta de los pies, sin doblar las rodillas.
- 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 de fotografía del cuaderno el 08 junio 2020).
- Practicar: Bote de balón o pelota con 1 mano de manera continua. Tarea evaluación.
- **DESAFÍO FAMILIAR:** “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>



Luz Aedo Bucarey
Docente Educación Física y Salud
Colegio Da Vinci – Chillán

CLASE PRIMERO BÁSICO (15 JUNIO 2020)

Antes de la actividad física

Activación de conocimientos previos. Coordinación óculo manual y óculo pedal.
Tener botella con agua.

Calentamiento:

- Realizar el calentamiento siguiendo y copiando las acciones del siguiente video
<https://www.youtube.com/watch?v=1I3aMmVjMaY>

Actividades:

- Actividades de Coordinación óculo pedal:
- Lanzar la pelota al aire y con el pie hacer que ésta de un bote.
- Sentados, con piernas separadas, empujar con los pies de uno a otro lado.
- Hidratarse.
- Práctica con balón. Bote
- Tarea evaluación: da bote con 1 mano de forma continua.
- VUELTA A LA CALMA
- Ejercicios de estiramiento
- Lavarse manos y cara.

NO OLVIDAR:

- 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 de fotografía del cuaderno el 08 junio 2020).
- 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)
- **DESAFÍO FAMILIAR:** “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