

Actividades 1º básico

Semana 2 cuarentena (23 -27 marzo)

LUNES 23 de marzo

LUNES 23 de marzo	
objetivo	indicadores
OA09 Practicar actividad física en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la practica de actividad física.	<ul style="list-style-type: none">- Identifican alimentos que pueden ser utilizados como colación saludable y que aporten energía antes de realizar actividad física; por ejemplo: frutas y lácteos.
Recursos / tiempo	Actividad
Cuaderno de Educación Física y Salud Tijeras Pegamento Tiempo estimado: 15 minutos	<ol style="list-style-type: none">1. Coloque en su cuaderno como título "MIS COLACIONES SALUDABLES" Busque recortes de alimentos que podría utilizar como colaciones saludables para la clase de Educación Física y Salud, recorte y pegue en su cuaderno. (mínimo 5 ejemplos diferentes).

JUEVES 26 de marzo

JUEVES 26 de marzo	
objetivo	indicadores
OA01 Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.	<ul style="list-style-type: none">- Se desplazan por medio de saltos en diferentes distancias y direcciones; por ejemplo:hacia adelante, atrás, izquierda y derecha.
Recursos / tiempo	Actividad
	<ol style="list-style-type: none">1. Movilidad articular: realiza movimientos circulares con cada una de las articulaciones de nuestro cuerpo: tobillos, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas, cuello, en forma lenta contando hasta 10 (rodillas se realiza pequeñas flexiones NO circunducción).2. Movimientos activos:<ul style="list-style-type: none">- Toca el suelo y luego salta en el puesto 10 veces- Abre y cierra las piernas, al mismo tiempo abre los brazos y junta tocando las manos sobre la cabeza (figurando estrellitas) 10 veces

- Corre en el puesto levantando lo mas posible las rodillas en 10 segundos.
- 3. Actividad central:
 - Salta a pie junto desde tu habitación a distintas partes de tu casa y cuenta cuantos saltos has dado para llegar a cada lugar.
 - A sala de estar (living)
 - A la cocina
 - Al baño
 - A la habitación de tus padres
 - A la cocina.
 - Al patio de tu casa.
- 4. Escribe en tu cuaderno cuantos saltos diste desde tu habitación a cada uno de los lugares mencionados.
- 5. Movimientos de elongación: estírate por 10 segundo en cada ejercicio:
 - Tocar tus pies con las manos sin doblar rodillas
 - Tocar pie derecho con ambas manos sin doblar rodilla y luego el izquierdo
 - Separar las piernas a la anchura de hombros y tocar con tus manos los talones sin doblar rodillas.
 - Párate derecho (a) con piernas levemente separadas y enlaza tus manos y estíralas lo mas que puedas hacia adelante, colocando tu cabeza entre los hombros (no debes doblar tu cuerpo). Realiza lo mismo con los brazos estirados hacia arriba y por último enlaza tus manos por la espalda sin flexionar codos ni cadera, intenta llevarlas lo mas alto que puedas.

Recuerda que la movilidad articular, movimientos activos y elongaciones son fundamentales para evitar lesiones cuando realizas actividad física.

Estos ejercicios están destinados a ocupar entre 15 a 20 minutos al día, no dejes de hacerlos.

Trabajaremos tanto en el cuaderno de salud como en actividad física en lapsos pequeños de tiempo, entendiendo que estamos en una situación difícil para todos.

Profesora : Viviana Valdés Aravena.