



Guía de Estudio

Unidad: 1 Asignatura: Educación Física Curso: 1° Básico

Objetivo Aprendizaje: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

OA6. Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física.

· OA8. Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

Objetivo de la Guía: Repasar los contenidos

Nombre: _____ Fecha: ___/___/___

Instrucciones:

- ✓ Lee atentamente esta guía.

Actividades

1.- Jugar a las estatuas de marfil acompañado de un adulto. “A las estatuas de marfil, una, dos y tres, así. El que se mueve baila un twist”

El adulto da las instrucciones al estudiante:

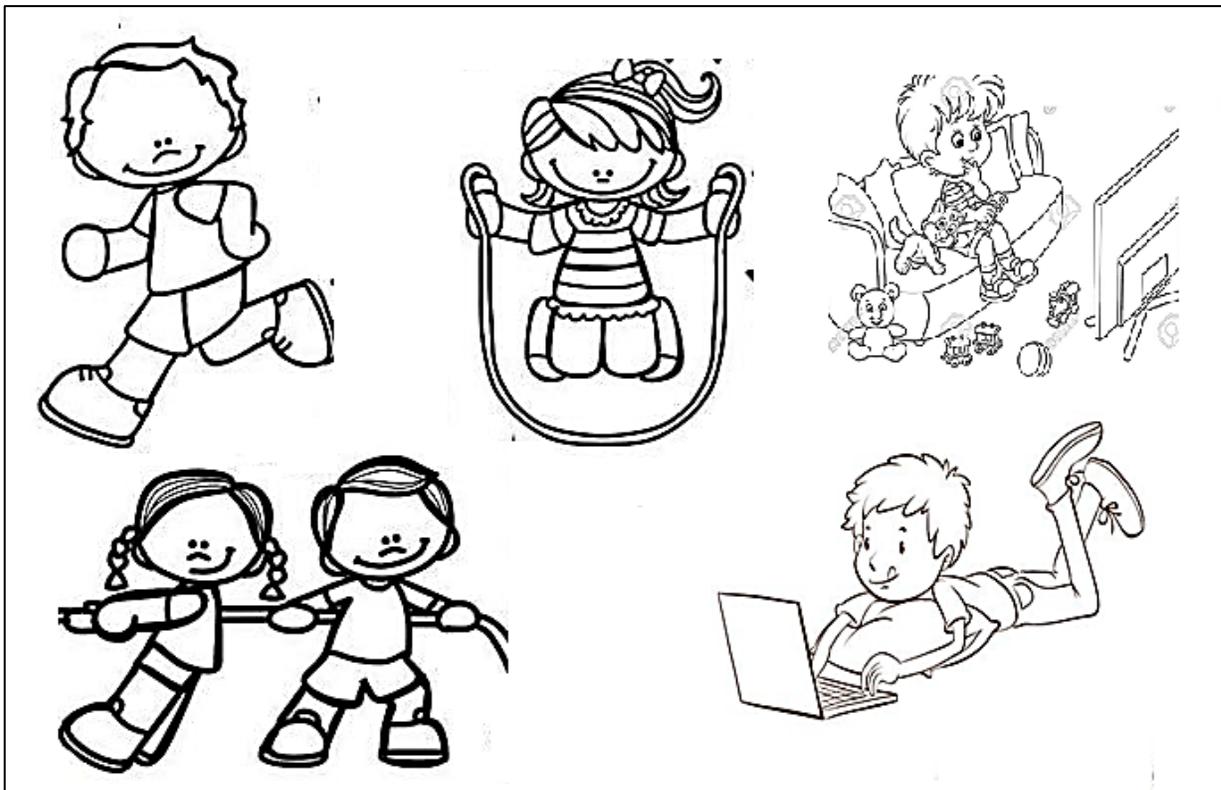
- Levanta un pie y en las manos sostiene un globo (contar hasta 10) si se mueve debe bailar twist.
- Levanta el otro pie y en las manos sostiene un globo (contar hasta 10) si se mueve debe bailar twist.
- Hincados y en las manos sostiene un globo (contar hasta 10) si se mueve debe bailar twist.

2.- El adulto va indicando en qué color de los cuadrados de cartulinas han de colocar los participantes o el estudiante alguna parte del cuerpo. Las acciones se van haciendo una por una. (A media que van realizando la actividad se repite dos veces, pero se comienzan a dar las instrucciones cada vez más rápido

- Hincados las rodillas en el color blanco
- Poner la espalda color verde
- Una rodilla en rojo y la otra en amarillo
- Una mano en el color rojo y una rodilla en verde

Rojo	Verde
Azul	Blanco

3.- Con la ayuda de un adulto colorear las imágenes que observes que se realizan cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cuando se practican algunas de ellas.



4.- Dibuja la actividad física que más te gusta realizar

