



Colegio Valentín Letelier
Asignatura: Educación Física
Profesora: Karen Ponce Fuentes

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.

Nombre: _____ Fecha: 30 de marzo

Instrucciones:

- ✓ Lee atentamente esta guía.

Actividades

1.- Con la ayuda de un adulto, comenta y luego dibuja las medidas de precaución cuando realizas actividad física

2.-Actividad: Somos muñecos

a) Se iniciar desde que el estudiante están sentados

b) Los estudiante, como si fueran muñecos, se van levantando lentamente hasta ponerse de pie.

c) Bailan algún ritmo. Cuando se detiene la música, los muñecos nuevamente se van a sentar lentamente, como si se estuvieran derritiendo:

1. Primero sueltan la cabeza.
2. Luego los hombros.
3. Ahora los brazos.
4. Después la cadera.
5. Quedan sentados.

Nuevamente se repite la actividad

3.- Luego de realizar la actividad dibuja lo que ejecutado anteriormente



4.- Cuando terminas de realizar tus ejercicios ¿Qué debes realizar, para mantener una buena higiene personal?

Puedes dibujar o pegar recortes

