



GUÍA DE APRENDIZAJE 03
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD PRIMERO BÁSICO
UNIDAD 1: CONTROL MOTRIZ Y ESTRATEGIAS DE JUEGO

NOMBRE :..... CURSO:

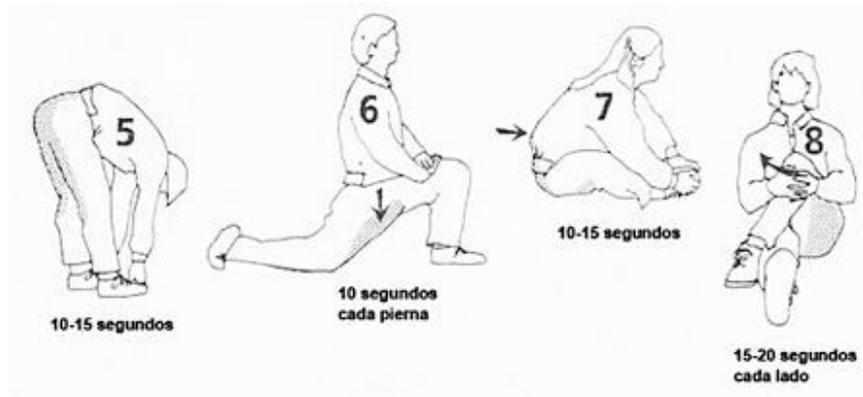
OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	OA01 Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.
TEMA DEL TRABAJO:	Habilidades motrices básicas
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	Circuito motriz Combinan y usan el máximo de habilidades de desplazamiento, como reptar y correr de forma coordinada saltar, caminar, correr y saltar, deslizar y saltar en un pie, saltar con un pie y luego con el otro.

ACTIVIDAD

- Antes de comenzar, es necesario recordar que las habilidades motrices básicas son caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, girar, entre otras.
- A continuación, te invitamos a que revises este video con mucha atención, e identifica cuál de todas las habilidades motrices básicas están presentes.
 - [Primero básico - Circuito motriz](#) o
 - [Educación Física CPSM](#) (busca el video que corresponde a tu curso)
<https://www.youtube.com/channel/UCu9Hd8O7vfAejOxYs9x-Pow>
<https://www.youtube.com/watch?v=dpk8A3U6coc>
- Ahora prepárate para realizar actividad física:
 - Ponte ropa deportiva y/o cómoda, zapatillas, una botella de agua.
 - Trata de tener un espacio físico en la casa donde trabajar.
 - Busca los materiales necesarios o puedes usar tu imaginación si no cuentas con alguno.
 - Arma en casa en circuito motriz del video.
- Realiza el siguiente calentamiento:
 - Trote en el lugar durante 2 minutos, elevando las rodillas y alternando el movimiento de los brazos.
 - Realiza movilidad articular, tal y como indica la imagen a continuación. Debes hacer 10 veces cada movimiento.



- Ahora realiza el circuito motriz que armaste en casa, repitiéndolo de 5 a 7 veces.
- Finalmente, haremos ejercicios de elongación:





7. Cuando realices tu circuito motriz dile a algún adulto que te saque una fotografía, para tener un registro de la actividad. Más adelante te la pediremos.
8. Dibuja en tu cuaderno el circuito motriz que realizamos, le pondremos de título *Circuito motriz número 2*.
9. *Recuerda al terminar la sesión de tu entrenamiento, debes lavarte tus manos, ducharte, lavarte los dientes y cambiarte de ropa.*