PLAN DE APRENDIZAJE EN EL HOGAR
Ficha de autoaprendizaje - Semana 27

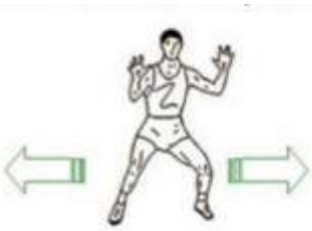
Asignatura: **Educación Física - 1° básico**
Docente responsable: Catherine Espinoza – Angella Marín - Osvaldo Reyes.
Horario y día de atención a apoderados:
Profesora Angella Marín: martes y jueves 15:00hrs a 17:00hrs amarin@colegioarrayan.com

Objetivo: **(OA11)** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento, **mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.**
(OA1) Demostrar habilidades motrices básicas de **manipulación.**
(OA9) Practicar actividades físicas en forma segura, **demostrando hábitos de higiene**.

En esta ficha vamos a entregar una variedad de tips que deben realizar en casa, para desarrollar las habilidades motrices el estudiante durante esta semana.

CALENTAMIENTO O ENTRADA EN CALOR:
Es fundamental para que nuestro cuerpo se prepare para nuestras actividades centrales. Deberas realizarlos 3 veces cada ejercicio por 10 segundos cada una con un descanso de 15 segundos.
Deberás pedirle apoyo a un ayudante para que cuente los segundos con un cronometro.

TROTE EN EL LUGAR



DESPLAZAMIENTO LATERALES

SALTOS DE ESTRELLITA

CRONOMETRO

Después del calentamiento o activación, responde la siguiente pregunta.
¿Qué cambios sientes en tu cuerpo? (Aumento de la temperatura corporal, respiración, latidos del corazón).

Respuesta:_____

ACTIVIDADES RECREATIVAS:

JUEGO DE LA CANASTA

¿Qué necesitaremos?

- ✓ Bidón de agua (cortado por la mitad).
- ✓ Pelotitas de papel de distintos tamaños.
- ✓ Cinta adhesiva.
- ✓ Cinta o elástico (reutilizable).

¿Cómo armar nuestro propio canasta-sombrero?

Debes pedir ayuda a un adulto para que corte el bidón por la mitad y crear un canasto sombrero, también le debe pegar una cinta para que esta quede sujeta a tu cabeza (colocar cinta de modo que se pueda ajustar a cualquier tamaño de cabeza).

¿Cómo jugar?

Deberás ponerle el sombrero-canasta sobre la cabeza y con el apoyo de un ayudante, pedirás que te lance las pelotitas de papel en dirección al sombrero para que etas caigan dentro.

Variantes: Le solicitaras a tu ayudante que se ponga el sombrero y así cambiar los roles, debes lanzar tú las pelotitas de papel para que caigan dentro.

¡RECUERDA! Es importante que realices **estiramientos al finalizar las actividades**.

- **Te invitamos a terminar tu sesión, realizando los estiramientos. Cuenta 15 segundos para cada una de ellas.**
- **Recuerda hacer los movimientos lentos y con respiración profunda.**
- **Si recuerdas otro ejercicio de elongación visto en clases, también lo puedes hacer.**

COMPLETA TU AUTOEVALUACIÓN SEGÚN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS

Indicadores	Lo logré	Lo estoy logrando	Lo lograré
Logré realizar las actividades de calentamiento			
Puedo notar los cambios en mi cuerpo después del calentamiento.			
Logre realizar el juego de la canasta sombrero			
Realice estiramientos a finalizar la rutina.			

Te invitamos a compartir un **video** al **correo electrónico** amarin@colegioarrayan.com o a nuestro **Instagram.**

PÍDELE A ALGUIÉN DE TU FAMILIA QUE TE AYUDE CON ESTO.

¡ESPERAMOS TU VIDEO!