



Curso: 1° básico
 Unidad: 2
 Profesor: Karla Romero Cornejo
 Asignatura: educación física
 Correo: karla.romero@colegiocrisol.cl

CLASE: 7

Objetivo de aprendizaje: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros. Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable **(OA11-OA9)**

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. **(OA6-OA8)**

INICIO: Crear un juego que active el cuerpo para las siguientes actividades.

DESARROLLO:

Actividad 12: Al inicio de la clase, el adulto le recuerda la importancia de practicar sus hábitos de higiene al iniciar y terminar el día. **JUEGOS AL MEMORICE DE LOS HABITOS DE HIGIENE, PINCHANDO ESTE LINK** https://es.educaplay.com/recursos-educativos/5360682-habitos_higienicos.html

Actividad 13: Al inicio de la actividad, el adulto les explica lo importante que es mantener la espalda recta al momento de caminar. Luego el estudiante comienza a desplazarse con la espalda erguida y recta. Se observará al reingreso de las clases.













Actividad 14: Coloca mucha atención y responde a las preguntas que muestra el siguiente video: https://es.educaplay.com/recursos-educativos/5360682-habitos_higienicos.html

Actividad 15 el adulto realiza la siguiente pregunta al estudiante:¿Por qué es importante mantenerse hidratado/a siempre?. Luego confeccionan lo siguiente:

¡¡¡MANOS A LA OBRA!!!: El bingo de la alimentación sana es un juego que fomenta el gusto por una alimentación sana y saludable, con **frutas, verduras y hortalizas**, entre los alumnos de educación infantil y primaria. Es una variante del clásico bingo, pero con frutas y verduras.

Adulto y estudiante deberán confeccionar un tablero de frutas y verduras que el adulto deberá imprimir o dibujar y pegar en cartulinas antes de recortar, ejemplo (verduras y frutas pueden variar)

 Tomate		 Uva		 Limon
	 Calabaza	 Cereza	 Kiwí	
 Mandarina		 Aguacate		 Manzana
	 Lechuga	 Mora	 Rabano	

Las bolitas de este bingo pueden ser dibujos en papel.

A JUGAR: el adulto extrae frutas y verduras, y el estudiante deberá tapar los espacios con papelitos hasta completar el tablero y decir bingo. El juego se deberá llevar al reingreso de las clases.

Actividad 1-2 (OA6-OA8): Plasmar a través de 3 imágenes (online) ejercicios de resistencia que se puedan realizar en casa o fuera de ella. Enviar al mail de la profesora

Actividad 5: El estudiante debe mantenerse en posición estática, para equilibrar algún objeto en su mano. Va alternando mano derecha e izquierda. Luego lo realiza de forma dinámica. Repetir 3 veces cada acción. Se observará al reingreso de las clases.

CIERRE:

Para terminar la clase, se recomienda realizar ejercicios de elongación y retroalimentación de la clase.