**Guía Formativa N° 3 Ed. Física y Salud 1 º Año Básico**

|  |
| --- |
| **\*Esta guía tiene un 60% de exigencia”** **L : 60 a 100% de logro** **NL: menos del 60% de logro** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Puntaje Obtenido** | **L** | **NL** |
|  |  |  |

**Nombre: Fecha:**  de del 2020

**Objetivo de Aprendizaje:** OA2: Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.

|  |
| --- |
| **Instrucciones para los/las estudiantes:*** Si tienes dudas puedes enviarme un mensaje a mi correo: profesorapef.fredes@gmail.com
* Continúa revisando la página del Colegio para que continúes desarrollando nuevas actividades y revises tus avances.
 |

**Item I:** Marca tu mano derecha sobre la hoja y colorea como tú quieras, puedes utilizar muchos colores. (10 puntos)

|  |
| --- |
|  |

**Item II** Pinta de color celeste si el auto esta hacia la derecha y los cuentas. Pinta de color rojo si el auto esta hacia la izquierda y los cuentas. (10 puntos)

|  |  |
| --- | --- |
| Cantidad de autos CELESTES que miran al lado derecho | **R:** |
| Cantidad de autos ROJOS que miran al lado izquierdo | **R:** |

* **Luego de terminar las actividades, responde la siguiente pregunta:**

¿Qué hice cuando tuve una duda?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿Qué fue lo que más me costó aprender y por qué?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Item III** Realiza en casa los siguientes ejercicios.

**Materiales:** Pañuelo y Música.

**Ejercicios**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.- Calentamiento: Coloca tu canción favorita y baila con tu familia al ritmo la canción.Puedes ir a tomar agua. | **baile.jpg** |
| 2.- Desarrollo: \*Marcha elevando rodillas en el lugar durante 10 tiempos.\*En posición de pie, flexiona tus rodillas y toca el suelo con tus manos, realízalo 10 veces.Descansa 1 minuto\*Multisaltos: 5 saltos en el lugar. 5 saltos de separar y juntar piernas en el lugar. 5 saltos con pie derecho. 5 saltos con pie izquierdo. 5 saltos adelante y atrás Repite esta serie de saltos 2 veces. (2 minutos de descanso entre cada serie) | **salto.jpg** |
| 3.- Vuelta a la calma: Juega a la gallinita ciega con tu familia.Higiene personal: Una vez terminado el ejercicio, recuerda lavar tus manos, carita y cambiar de ropa. | **gallinita ciega.jpg** |