***Actividades Educación física***

Hola!!

Esta guía está hecha con mucho cariño para nuestros niños de primero básico, es muy importante que los niños se muevan y se diviertan recreándose, utilizando toda su imaginación. El objetivo de las siguientes actividades es que nuestros niños no pierdan el interés por realizar ejercicios y divertirse a través del juego.

Es de gran importancia que ustedes como adultos puedan acompañar y realizar cada actividad en conjunto, convirtiéndose en niño nuevamente. Durante esta etapa de crecimiento que está cursando el niño, trabajar la imaginación y el movimiento es vital para un buen desarrollo, ya que se le permite un crecimiento (integral) a él y a la vez se le entregan herramientas para su relación con el entorno. Recuerden el niño en sus primeros 7 año de vida todo lo hace en torno a la imitación.

Pd 1: Usted (adulto) debe elegir 2 días de la semana para realizar la actividad.

Pd 2: Es una actividad por día, esto quiere decir 2 actividades a la semana.

Se despide atentamente

Profesoras de educación física: Constanza Osorio, Susana Valdés.

***Actividades Primero Básico***

***Actividad 1***

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo: Ejecutar habilidades motrices básicas combinadas, reconocer tiempo y espacio. | [Ilustración de muchos niños jugando Ilustración del Vector, Imagen ...](https://www.alamy.es/foto-ilustracion-de-muchos-ninos-jugando-163961835.html%22%20%5Ct%20%22_blank) |

|  |  |
| --- | --- |
| Inicio de la actividad  | Verso de saludo: de pie frente a frente el niño, repite lo que dice el adulto.“Aaa estoy acá, Eee aquí me ves, Iii estoy aquí, Ooo aquí estoy yo,Uuu aquí estas tu”.Movimiento articular: Mover en círculos contando hasta 10 tiempos hacia la derecha y luego 10 tiempos hacia la izquierda, muñecas, hombros, cuello, caderas, rodillas y tobillos. Ejercicios de respiración: observar imagen  |



|  |  |
| --- | --- |
| Actividad desarrollo:  | De la mano con el adulto comienzan a recorrer el espacio que van a trabajar reconocer distancias y objetos cercanos (tomar precauciones para no accidentar)Comienzan con el Juego del espejo Frente a frente con el adulto unos de los dos comienza a realizar movimientos, saltos, aplausos, dar gritos y gesticular, mientras el otro imita la acción los papeles se invierten luego de unos minutos.Juegan a la pinta animales, el adulto toca al niño y le designa un nombre de animal y el niño debe representarlo realizando el movimiento y sonido del animal.Siguiente juego de ubica un zapato en un sector determinado y otro zapato a 10 pasos del primer zapato y el niño debe desplazarse según la indicación del adulto ejemplo: de guata en el suelo, gateando, rodando, saltando. Cada ejercicio debe repetirlo ida y vuelta 3 veces.Para terminar se juega al número cantado, el adulto dice una cifra y el niño debe saltar la cantidad de veces que representa esa cifra, ejemplo “5” y deben dar 5 saltos. Luego de unos minutos se invierte los papeles el niño dice el número y el acompañante realiza los saltos. |

|  |  |
| --- | --- |
| Termino de actividades: | Elongación: el niño debe bajar sus brazos en dirección a los pies sin flexionar sus rodillas, luego separa las piernas y baja el tronco soltando sus brazos hacia el suelo, se toma las manos y las alza al cielo logrando una extensión de su cuerpo, rotación de cadera 10 vueltas a la derecha 10 vueltas a la izquierda. (Cada ejercicio tiene una duración de 10 segundos, contados por un adulto). |

¡Felicitaciones por tu buen trabajo!



***Actividades Primero Básico***

***Actividad 2***

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo: Ejecutar habilidades motrices básicas combinadas, reconocer tiempo y espacio. | [Ilustración de muchos niños jugando Ilustración del Vector, Imagen ...](https://www.alamy.es/foto-ilustracion-de-muchos-ninos-jugando-163961835.html%22%20%5Ct%20%22_blank) |

|  |  |
| --- | --- |
| Inicio de la actividad  | Verso de saludo: de pie frente a frente el niño, repite lo que dice el adulto.“Aaa estoy acá, Eee aquí me ves, Iii estoy aquí, Ooo aquí estoy yo,Uuu aquí estas tu”.Movimiento articular: Mover en círculos contando hasta 10 tiempos hacia la derecha y luego 10 tiempos hacia la izquierda, muñecas, hombros, cuello, caderas, rodillas y tobillos. Ejercicios de respiración: observar imagen  |



|  |  |
| --- | --- |
| Actividad desarrollo:  | De la mano con el adulto comienzan a recorrer el espacio que van a trabajar reconocer distancias y objetos cercanos (tomar precauciones para no accidentar)Se repiten los desplazamientos de la actividad anterior.Siguiente actividad con la pelotita de panty que fue solicitada como trabajo en casa, el niño comienza a trasladar la pelotita por toda la casa, lanza hacia arriba y atrapa, luego lanza y atrapa con la otra mano, la traslada arrastrándola por el suelo de un lugar a otro.Se ubica un objeto (caja, balde, etc) frente al niño en una distancia de 5 pasos y comienza a lanzar la pelotita tratando de encestar, si el niño no logra encestar no insista ese mismo día, (dentro del desarrollo del niño el equivocarse es una forma de aprender). |

|  |  |
| --- | --- |
| Termino de actividades: | Elongación: el niño debe bajar sus brazos en dirección a los pies sin flexionar sus rodillas, luego separa las piernas y baja el tronco soltando sus brazos hacia el suelo, se toma las manos y las alza al cielo logrando una extensión de su cuerpo, rotación de cadera 10 vueltas a la derecha 10 vueltas a la izquierda. (Cada ejercicio tiene una duración de 10 segundos, contados por un adulto). |

¡Felicitaciones por tu buen trabajo!

***Actividades Primero Básico***

***Actividad 3***

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo: Ejecutar habilidades motrices básicas combinadas, reconocer tiempo y espacio. | [Ilustración de muchos niños jugando Ilustración del Vector, Imagen ...](https://www.alamy.es/foto-ilustracion-de-muchos-ninos-jugando-163961835.html%22%20%5Ct%20%22_blank) |

|  |  |
| --- | --- |
| Inicio de la actividad  | Verso de saludo: de pie frente a frente el niño, repite lo que dice el adulto.“zen, zen, zen, abejita ven, pica que pica de flor en flor, trasladando su amor”.Movimiento articular: Mover en círculos contando hasta 10 tiempos hacia la derecha y luego 10 tiempos hacia la izquierda, muñecas, hombros, cuello, caderas, rodillas y tobillos. Ejercicios de respiración: observar imagen  |



|  |  |
| --- | --- |
| Actividad desarrollo:  | De la mano con el adulto comienzan a recorrer el espacio que van a trabajar reconocer distancias y objetos cercanos (tomar precauciones para no accidentar)En parejas uno adelante y otro atrás, la persona que delante separa las piernas y el que se encuentra atrás paso gateando entre las piernas de su compañero (simulando un túnel), luego el que estaba de pie pasa a ser el que estaba atrás y se repite la acción 10 veces, al término se cambia el ejercicio, y la persona que se encuentra adelante debe arrodillarse en el suelo quedando en forma de roca y el que se encuentra atrás debe pasar sobre su compañero (simulando que salta rocas de un rio), se cambia el ejercicio la persona que se encuentra adelante se acuesta de guatita en el suelo y el compañero que esta atrás lo salta y luego se acuesta de guatita el que salto y el que estaba acostado se levanta y salta al compañero que se acostó (simulando que saltan una escalera), los movimientos y cambio de roles en cada ejercicio se repite para lograr un patrón de movimiento, es importante que participe el adulto que acompaña al niño, de esta forma se genera un ambiente de recreación y confianza.  |

|  |  |
| --- | --- |
| Termino de actividades: | Elongación: el niño debe bajar sus brazos en dirección a los pies sin flexionar sus rodillas, luego separa las piernas y baja el tronco soltando sus brazos hacia el suelo, se toma las manos y las alza al cielo logrando una extensión de su cuerpo, rotación de cadera 10 vueltas a la derecha 10 vueltas a la izquierda. (Cada ejercicio tiene una duración de 10 segundos, contados por un adulto). |

¡Felicitaciones por tu buen trabajo!

***Actividades Primero Básico***

***Actividad 4***

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo: Ejecutar habilidades motrices básicas combinadas, reconocer tiempo y espacio. | [Ilustración de muchos niños jugando Ilustración del Vector, Imagen ...](https://www.alamy.es/foto-ilustracion-de-muchos-ninos-jugando-163961835.html%22%20%5Ct%20%22_blank) |

|  |  |
| --- | --- |
| Inicio de la actividad  | Verso de saludo: de pie frente a frente el niño, repite lo que dice el adulto.“zen, zen, zen, abejita ven, pica que pica de flor en flor, trasladando su amor”.Movimiento articular: Mover en círculos contando hasta 10 tiempos hacia la derecha y luego 10 tiempos hacia la izquierda, muñecas, hombros, cuello, caderas, rodillas y tobillos. Ejercicios de respiración: observar imagen  |



|  |  |
| --- | --- |
| Actividad desarrollo:  | De la mano con el adulto comienzan a recorrer el espacio que van a trabajar reconocer distancias y objetos cercanos (tomar precauciones para no accidentar)Realizar baile entretenido el niño debe elegir 2 canciones para bailar.Luego se juega a al congelado, el niño debe bailar y el adulto cuando dice “congelado” el niño debe quedar inmóvil.Se continúa con el juego quita colita, uno de los dos (niño o adulto) deben poner un pañuelo en su espalda y la persona que está sin pañuelo debe tratar de quitar la cola al que la tiene.Desarrollar juego “el luche” coordinado salto con un pie y dos pies (si el niño no logra coordinar el salto, no le exija que lo ejecute bien, es un proceso que se trabaja con el tiempo) realizar juego varias veces, se le puede agregar variantes como por ejemplo saltar con las manos arriba, una mano en la nariz otra en la boca, etc. Es importante prevenir accidentes. |

|  |  |
| --- | --- |
| Termino de actividades: | Elongación: el niño debe bajar sus brazos en dirección a los pies sin flexionar sus rodillas, luego separa las piernas y baja el tronco soltando sus brazos hacia el suelo, se toma las manos y las alza al cielo logrando una extensión de su cuerpo, rotación de cadera 10 vueltas a la derecha 10 vueltas a la izquierda. (Cada ejercicio tiene una duración de 10 segundos, contados por un adulto). |

¡Felicitaciones por tu buen trabajo!