Colegio Sagrada Familia de Nazareth

**Plan Pedagógico**

**Tutorial para padres y apoderados**

|  |  |
| --- | --- |
| **Curso**  | 1° Básico  |
| **Asignatura** | Educación Física y Salud |
| **Objetivo** |

|  |
| --- |
| Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.Describir las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar  |

 |
| **Material para utilizar en actividades** | **Actividad 1:** * Espacio en algún lugar de la casa
* Botellas o libros o cojines para marcar el recorrido del circuito
* Cinta adhesiva o una cuerda
* Una pelota o confeccionar una con papel de diario y scotch
* Una Olla o caja

**Actividad 2:*** Cuaderno para responder las preguntas

**Actividad 3:*** Computador o celular con acceso a YouTube
* Cuaderno para responder preguntas.
 |
| **Tutorial de actividades** | **Actividad 1:**Leer con el estudiante la actividad. Si tienes el espacio o materiales realiza los ejercicios, si no puedes hacerlos no importa hay más actividades.Circuito psicomotriz de velocidad, saltos, equilibrio, resistencia y lanzamientos:Se darán ejercicios que pueden utilizar y adaptar con materiales que tengas en tu casa. Repetir el circuito completo 2 o 3 veces. * Correr en zigzag: pasar entre los objetos (puedes utilizar botellas, libros, cojines, etc.) (5 veces)
* Salto en pie junto: utiliza los mismos objetos del ejercicio anterior y salta sobre ellos con pie juntos de forma continuada (5 veces)
* Salto en un pie: utiliza los mismos objetos del ejercicio anterior y realiza los saltos en un pie (pie derecho e izquierdo) (3 veces con cada pie)
* Equilibrio: poner una línea con cinta adhesiva o una cuerda y camina en punta de pie sin salir de la línea.
* Lanzamiento: Lanzar una pelota con una mano (si no tienes puedes utilizar un cojín o hacer una con papel de diario o revistas). Lanzar el objeto a una pared o a una persona, con distancia de 2 mts y luego atrapar la pelota de vuelta. (5 veces)
* Lanzar sobre un recipiente: lanzar la misma pelota dentro de algún recipiente a una distancia de 2 mts. (puede ser una olla, caja, etc.)

**Importante: Cuando termines los ejercicios recuerda los hábitos de higiene, lávate las manos y cara, cámbiate la polera y toma agua.****Actividad 2:**Con respecto a la actividad anterior responde las preguntas en un cuaderno:* Cual fue el circuito que más te gusto. Dibújate realizándolo
* ¿Qué cambios sentiste en tu cuerpo cuando terminaste los ejercicios?

**Actividad 3:**Observa el **video “Actividad física y alimentación”** y comenta con tus padres:* ¿Por qué es importante hacer actividad física?
* ¿Consumes alimentos saludables? ¿Cuáles? Dibújalos
* ¿Qué alimentos NO son saludables? Dibújalos
 |
| **Recursos digitales:** **Video : “**Actividad física y alimentación” <https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM> |