



Fundación Educacional Club Hípico
Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.

contacto@colegioclubhipico.cl

"Escuela y Familia unida para formar y educar".

GUÍA N° 5 EDUCACION FISICA 1ºA-B-C

NOMBRE: _____ FECHA: _____

Profesora: Sandra Pérez O. Correo: Sandra.perez@colegioclubhipico.cl

Objetivo de Aprendizaje: 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. OA 8 Reconocer 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.

ACTIVIDADES

- 1- Realiza las siguientes actividades físicas, completa la tabla con un dibujo de ti mismo realizando el ejercicio. Antes de comenzar toma en cuenta las siguientes recomendaciones:
 - Observa que no haya objetos a tu alrededor que pueda provocar un accidente.
 - Realiza cada ejercicio con la ayuda de un adulto.
 - Usa la ropa adecuada, hidrátate y está atento o atenta de tu higiene personal.

ACTIVIDADES FÍSICAS	DIBUJO
Dibuja una línea recta en el suelo de 2 metros aproximadamente, camina de un extremo a otro sin salirte y realiza un giro de 360°, para volver al punto de partida.	
Intenta lanzar un balón, que haga el recorrido de un extremo a otro de la línea recta que ya marcaste.	
Camina sobre la línea recta con un libro en la cabeza, con los brazos extendidos, manteniendo la vista al frente y el control de tu cuerpo.	
Coloca una botella plástica e intenta derribarla pateando un balón, a dos metros de distancia.	
Corre hasta un lugar predeterminado, con un balón en las manos, de allí lánzalo con fuerza, luego corre hasta donde cayó y patéalo.	



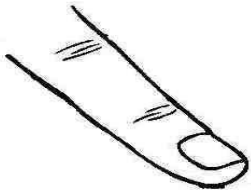
Fundación Educacional Club Hípico
Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.
contacto@colegioclubhípico.cl
"Escuela y Familia unida para formar y educar".

2.- Colorea la alternativa correcta

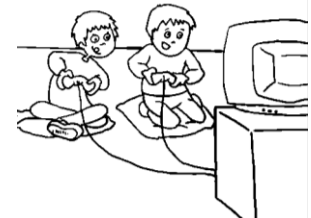
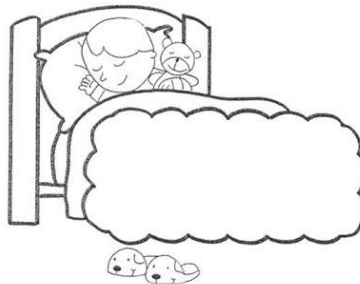
➤ La **vestimenta** adecuada para realizar actividad física es:



➤ Al terminar los ejercicios te **latía** más rápido el:



➤ ¿Qué debes hacer al terminar las **actividades físicas**?



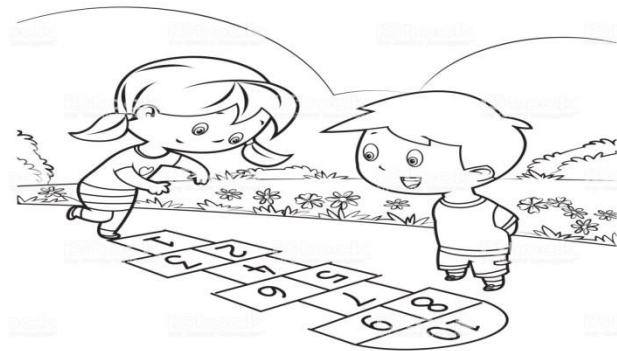


Fundación Educacional Club Hípico
Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.
contacto@colegioclubhípico.cl
"Escuela y Familia unida para formar y educar".

3.- Para finalizar **vamos a jugar** en familia, si el espacio en casa te lo permite.

Rayuela

Este tradicional juego es un maravilloso ejercicio para mejorar el equilibrio de los niños y pasar un rato divertido en familia. **Traza la figura con líneas y pídele a tu hijo que haga todos los saltos y movimientos con un solo pie.** Puedes hacer variaciones usando ambas extremidades o alternándolas cuando tú lo indiques.



Video de actividades que pueden hacer.

<https://www.youtube.com/watch?v=kH8qs8-aMdY>