



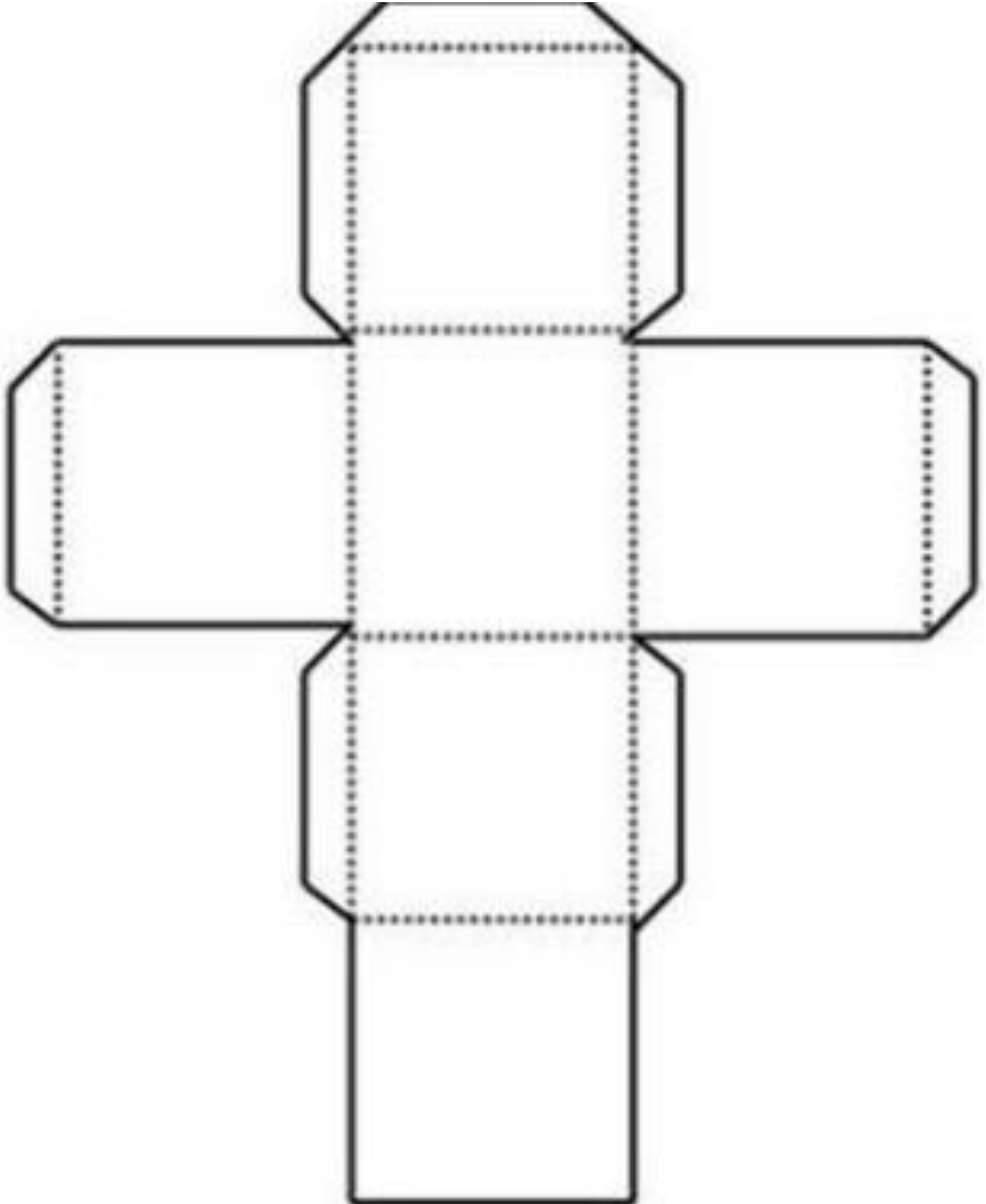
LICEO JUAN RUSQUE PORTAL 2020

"Comprometidos con la calidad, integralidad e inclusión..."

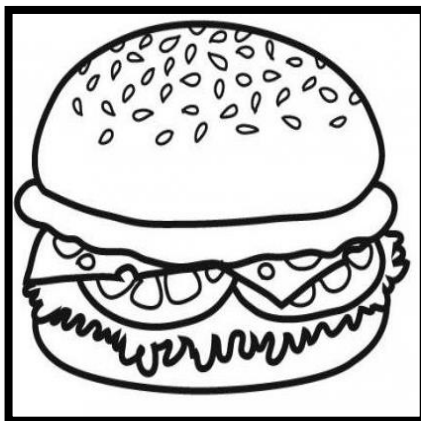
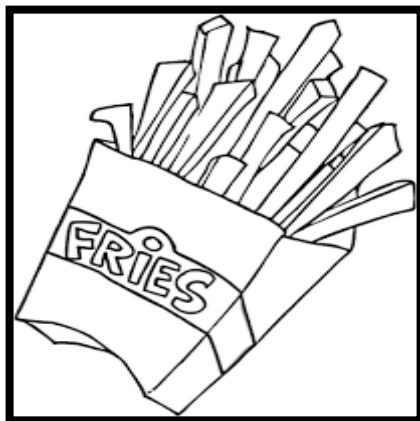
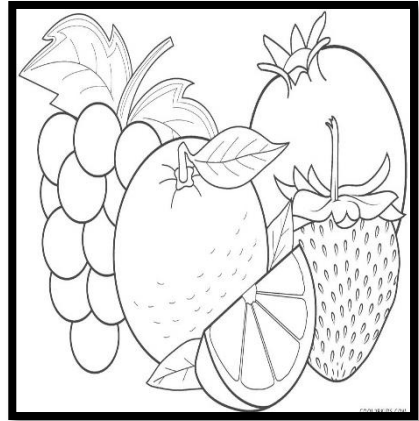
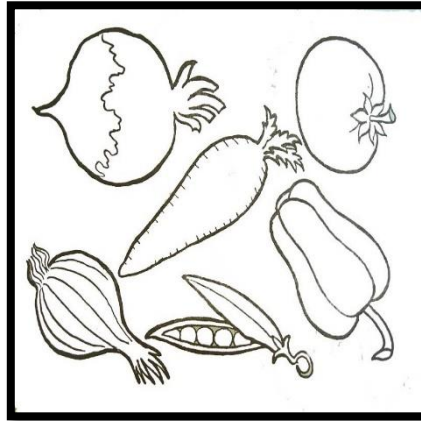
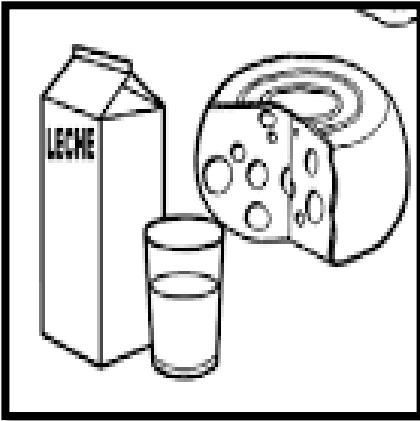


SEMANA N°: Julio 08 (ABP)	ASIGNATURA: Educación Física y Salud
GUÍA DE APRENDIZAJE Profesor(a): Karina Zapata y Sebastián Álvarez	
Nombre Estudiante:	Curso: 1° básico
Unidad: 2	
Objetivo de Aprendizaje: OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. Eje: Vida Activa y Saludable	
Recursos de aprendizaje a utilizar: Ver vídeo con instrucciones y explicación del juego: https://www.youtube.com/watch?v=mV8OrDVnkig&feature=youtu.be Si no cuenta con el recurso, se entrega guía: con instrucciones de confección del dado. Además, llevará el juego del camino saludable. Materiales: • cartón forrado, cartulina o cartón (trozos para fortalecer cubo y tablero) • pegamento • tijeras • lápices de colores. • Cinta de embalaje transparente (opcional para plastificar el material)	
Instrucciones Deberán confeccionar un cubo (dado) con imágenes de alimentación saludable y no saludable. La idea es que lancen el dado y según la imagen que salga deberá realizar un ejercicio para poder avanzar de casilla.	

Tarea 1: Corta este molde de cubo, luego pégalo en un trozo de cartón forrado, cartulina o cartón. Una vez secado el cubo deberás recortar todo el contorno negro y doblar las líneas con punto. Pegar los extremos y tendrás un cubo. Para mayor información revisa el vídeo:



Tarea 2: Una vez formado el cubo. Pinta estas imágenes, recórtalas y pega una imagen en cada cara del cubo. Una vez terminado, tendremos listo nuestro dado para el juego del camino saludable. Si quieres que te quede firme, puedes plastificarlo con cinta de embalaje.



Tarea 3: Lee las instrucciones del juego, si quieres pinta el camino, puedes también colocarle cartón para que quede firme y cinta de embalaje para plastificarlo.

Juego: La carrera saludable.

Instrucciones del juego:

- Coloca un objeto pequeño como ficha que te identifique.
- Lanza el dado
- Si el dado muestra comida **saludable**, avanzas dos casillas.
- Si el dado muestra comida **No saludable**, avanzas una casilla y debes realizar un ejercicio a tu elección, puede ser:
 - 10 saltos pie junto
 - 10 abdominales
 - 10 sentadillas
 - 10 saltos en 1 pie
 - Hacer la araña
 - 10 lagartijas (flexión de codos)
 - Correr en el lugar (20 segundos)
 - Llevar talones a los glúteos 10 veces
 - Tocar la punta de los pies con las manos sin doblar las rodillas (10 veces)

Si ya las hiciste todos los ejercicios y aun sale comida no saludable en el dado, debes repetir la lista.

Si llegas a las banderas, ¡GANAS!



Inicio

