



ACTIVIDAD N° 1 DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

1° AÑO A/B

“Educando para la Eternidad”

Profesor(a)	Priscila Muñoz Díaz.
OA (AE)	- Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos. (OA1) - Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física. (OA9)
IFE	“ ¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios y que no sois vuestros?” 1 Corintios 6:19

	Actividades	Links de ayuda
Del 07 al 20 de Septiembre.	Actividad 1 Activamos nuestro cuerpo realizando el calentamiento.	https://www.youtube.com/watch?v=J4A6OM6bDe0
	Actividad 2 En esta actividad trabajaremos la manipulación y coordinación óculo manual(ojo-mano) y óculo pedal (ojo-pie). Necesitarás 2 bolsas y seguir las indicaciones del video. En el ejercicio 2 procura mantener la distancia.	https://www.youtube.com/watch?v=G2oAMVXPVIk
	Actividad 3 Video refuerzo Salud.	https://www.youtube.com/watch?v=Qy4Y5TDMqPY

- **CUANDO GRABES TU VIDEO, UTILIZARÁS LA POLERA DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

No olvides hidratarte siempre mientras realizas las actividades físicas. Cámbiate la polera y lávate después de las actividades.



Debes enviar a mi WhatsApp (+56967161691), un video mientras estás realizando las actividades y una foto del dibujo.

