Guía Nº3/UNIDAD "1"
CURSO 7° Básico
Prof.: Daniela Acevedo
dacevedo@soceduc.cl

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

GUÍA 3: "HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS"	
Nombre del estudiante:	
Curso:	**Fecha:**

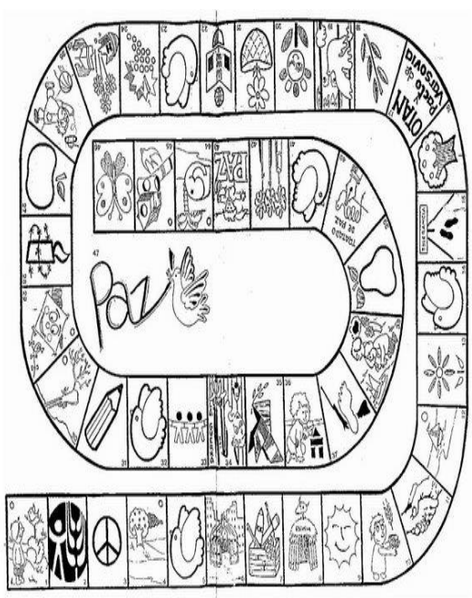
Objetivo de Aprendizaje (OA): Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

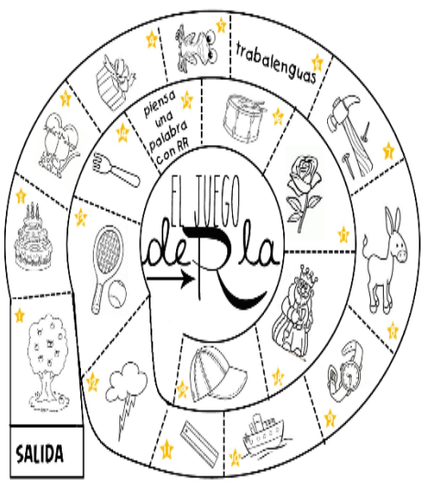
1. **"EL JUEGO DE LA OCA ANTI-CORONAVIRUS":**

ESTA ACTIVIDAD LA DEBES REALIZAR EN CONJUNTO CON TU GRUPO FAMILIAR, NO ES SOLO DEL ESTUDIANTE, SI NO QUE DEBE SER APOYADO POR SU GRUPO FAMILIAR

Descripción y elaboración del tablero: es un juego de mesa para 2 o más jugadores, cada jugador avanza su ficha por un tablero que diseñaras en casa, junto a tu familia.
Este tablero lo puedes hacer con materiales que tengas en tu hogar, ejemplo: hoja de block grande o cartulina, si no cuentas con estos materiales, lo puedes adaptar a una hoja más pequeña, regla, plumones o lápices de colores. Lo importante, es que, el tablero debe contar con 22 casillas (cuadros) y debes considerar que dentro de cada casilla, tendrás que escribir o dibujar cada una de las actividades que te mencionaremos pronto.

Acá te dejamos 2 ejemplos para diseñar tu tablero





Instrucciones: como mencionamos anteriormente, la oca es un juego de mesa, se debe jugar de 2 o más jugadores, cada jugador debe tener una ficha (piedras, botones de colores o lo que tengas en tu hogar). También debes tener un dado.
Ya ubicadas las fichas en el tablero (INICIO), a decisión de cada familia, verán cuál de los jugadores comienza a lanzar el dado, una vez lanzado, se verifica el número que salió, ejemplo, 5, entonces el jugador toma su ficha y avanza 5 casillas, se detiene y lee la actividad que aparece en la casilla 5 (ej: saltar 10 veces), por lo tanto, el jugador debe realizar 10 saltos, una vez que el jugador cumpla con la actividad, este le deja el turno al siguiente jugador. **Importante**, si el jugador no cumple con

la actividad, la próxima vuelta no podrá lanzar (esto como sanción por no cumplir con la actividad). Luego, lanza el jugador siguiente, esto se repite, hasta que uno de los jugadores, logre llegar al del final y ser el GANADOR.

Objetivo del juego: debemos mencionar que este juego lo adaptamos para que su objetivo final sea: "Realizar diferentes tipos de actividades recreativas y deportivas, en un espacio para compartir en familia". **Sin olvidar, las medidas de protección que debemos respetar en este estado de emergencia nacional, para eso te recordamos lo siguiente:**

- **Todas las actividades diseñadas en este juego las debes realizar dentro de tu hogar.**
- **No necesitas salir de tu casa para comprar los materiales para la elaboración del juego, acá solo debes usar tu creatividad.**
- **Una vez finalizado el juego, recuerda lavar bien tus manos, usando agua y jabón.**

Actividades:

Casilla 0	INICIO.
Casilla 1	Realizar 5 saltos con los pies juntos.
Casilla 2	Mantener el equilibrio por 10 segundos apoyando un solo pie en el suelo.
Casilla 3	Realizar 10 saltos de conejo.
Casilla 4	Realizar 10 saltos, tratando de tocar el techo con una mano.
Casilla 5	ADELANTA 5 CASILLAS.
Casilla 6	Elige un baile y realízalo por 20 segundos.
Casilla 7	Apoyando ambas manos y ambos pies en el suelo, desplázate 10 pasos.
Casilla 8	RETROCEDO 3 CASILLAS.
Casilla 9	En una línea imaginaria, camina 10 pasos hacia adelante y luego 10 pasos atrás.
Casilla 10	Realiza 8 saltos en un pie..
Casilla 11	Apoyando un pie en el suelo, extiende ambos brazos hacia adelante y el pie que está en el aire extiéndelo hacia atrás. Mante esa posición durante 8 segundos (equilibrio estático).
Casilla 12	ADELANTA 2 CASILLAS.
Casilla 13	EL ESPEJO, elige un compañero el cual deberá imitar todo lo que tú hagas durante 8 segundos (bailar, saltar, correr, etc.)
Casilla 14	Realiza 10 sentadillas.
Casilla 15	CACHIPUM, elige un compañero y juega una partida de cachipum (3 veces), si ganas tú, puedes lanzar otra vez el dado, pero si pierdes, el compañero que te gano tiene la suerte de lanzar el dado.
Casilla 16	PERDISTE UNA VUELTA.
Casilla 17	Realizar 10 saltos de ranita.
Casilla 18	Equilibrio estatua, elige una posición divertida, sin moverte, debes mantenerte como estatua por 5 segundos.
Casilla 19	COMODIN, elige un compañero y dile una actividad que quieres que realice.
Casilla 20	Mimo deportivo, debes representar algún deporte, sin hablar y sin realizar gestos con tu cara, tu compañeros deben adivinar que deporte imitas.
Casilla 21	HAZ GANADO, ERES EL MEJOR JUGADOR.

REGISTRO DE LA ACTIVIDAD:

1- Responde las siguientes preguntas
2- Registra de manera fotográfica (5 fotos) o un video de 45 segundos, la realización de la actividad.
3- Se entrega al regreso al colegio.
4- Cualquier duda o consulta puedes realizarlo al correo dacevedo@soceduc.cl

5- ¿Quiénes participaron contigo en el juego?

6- ¿Qué materiales utilizaste para diseñar tu juego?

7- ¿Cuánto tiempo demoraste en diseñar tu juego?

8- ¿Qué fue lo que más te dificulto de esta actividad?

9- ¿Quién de los participantes fue el más entusiasmado en realizar la actividad?

10- ¿Eran muy difíciles las actividades?

11- ¿Qué actividad le agregarías al juego? ¿Por qué?

RECUERDA QUE ES IMPORTANTE A PESAR DE LAS CIRCUNSTANCIAS DEJAR UN TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA RECREACIÓN.