



Unidad Técnica Pedagógica

Dany Jaque Martínez
Ed. Física y Salud

MATERIAL N°3: Guía práctica de trabajo
Primero básico A y B / 1er ciclo básico
Fecha de entrega de la actividad a los estudiantes

Nombre Estudiante: _____

Curso y letra: _____ Fecha: _____

P. total _____ % exigencia 60% P. obtenido _____

Objetivo o Habilidad a desarrollar mediante la actividad propuesta:

- OA5 Ejecutar movimientos corporales, expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos e intensidades.

“Reconocimiento de las emociones y el efecto de la actividad motriz en ellas”.

1°A y 1°B

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

PROF. DANY JAQUE



Unidad Técnica Pedagógica

Dany Jaque Martínez
Ed. Física y Salud

Actividad

El objetivo es que puedas reconocer los efectos de diferentes prácticas motrices sobre tus emociones.

Indicaciones:

1. Conversa con un adulto sobre qué emociones conoces y coméntales como te sientes.
2. Con ayuda y compañía de un adulto realiza estas actividades de yoga.
3. Puedes organizar estas actividades a lo largo del día, o si quieres realízalas como una rutina.

Para iniciar el día

https://cdn.shopify.com/s/files/1/2318/0845/files/Afiche_5posturas.pdf?66

Inicio

<https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I>

Para iniciar el día			

Te recomendamos que estas posturas las realices durante 10 segundos.

Término: <https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I>



Unidad Técnica Pedagógica

Dany Jaque Martínez
Ed. Física y Salud

Luego de haber realizado las actividades de yoga:

En compañía de un adulto, menciona si tuviste cambios en tus emociones a lo largo de las rutinas planteadas.

Utiliza este registro para ayudarte a responder.

Mi registro ¿Cómo estoy?
Pinta una carita por día según cómo te sientas y al final de un mes puedes contarlas.

<p>Ira</p>	<p>Calma</p>	<p>Alegría</p>	<p>Vergüenza</p>
<p>Amor</p>	<p>Tristeza</p>	<p>Gratitud</p>	<p>Soledad</p>
<p>Celos y desagrado</p>		<p>Miedo</p>	