



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: Yolanda.castro@colegio-mineraelteniente.cl

GUÍA DE APRENDIZAJE N° DE GUÍA: 6

UNIDAD 1: Habilidades motrices básica de locomoción, manipulación y estabilidad.

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: Primero Básico

LETRA: A-B-C

FECHA: 11 al 15 de mayo

O.A 1: Aplicar habilidades motrices básicas, mediante ejercicios simples de desplazamientos y saltos, adaptados en un espacio seguro.

1. INSTRUCCIONES:

Querido apoderado, es necesario que lea y le ayude a su hijo o hija a realizar los ejercicios de habilidades motrices básicas.

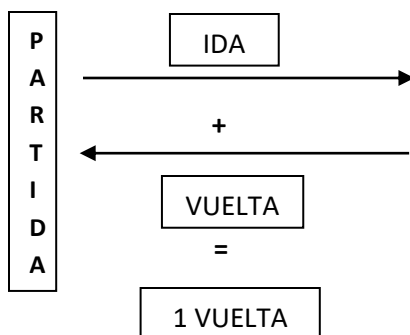
2. ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo de tus habilidades motrices en tu hogar, recuerda que antes de comenzar debes contar con un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

Actividades.

Ejercicio 1: busca un lugar de tu casa y trota dando 5 vueltas desde el punto de partida que tu escogiste.

EJEMPLO



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: Yolanda.castro@colegio-mineraelteniente.cl

Ejercicio 2: Da saltos alrededor del comedor de tu casa.

- Primera vuelta: a pies juntos
- Segunda vuelta: en un pie
- Tercera vuelta: salta como un conejo

Descansa un minuto y vuelve a realizar los saltos.

- Primera vuelta: a pies juntos
- Segunda vuelta: en un pie
- Tercera vuelta: salta como un conejo

En este momento pueden beber un poco de agua y descansar durante un minuto, para continuar con los ejercicios.

Ejercicio 3: Elige dos canciones (las que más te gusten) y mantente en movimiento durante los dos temas elegidos, de las siguientes maneras:

- Bailando
- Saltando en un pie
- Saltando con los dos pies
- Saltando como una rana
- Saltando como conejo
- Imitando algún animal (tu animal favorito)

Ejercicio 4: realiza las posiciones durante 10 segundos cada una, acompañando cada ejercicio con una enérgica inhalación y exhalación.

- **poso1:** junta tus pies, baja y con tus manos toca la punta de tus pies. “10 segundos”



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: Yolanda.castro@colegio-mineraelteniente.cl



- **Paso 2:** siéntate y estira tus piernas, baja y toca la punta de tus pies.
“10 segundos”

- **Paso 3:** ponte de pie y mueve tus articulaciones durante 10 segundos cada movimiento.
 - mueve tu cuello.
 - mueve hombros.
 - Mueve tus muñecas
 - movimiento de cadera.
 - Y Mueve tu tobillo derecho y luego el tobillo izquierdo.

IMPORTANTE: Estas actividades las puedes repetir cuantas veces quieras.

**Para finalizar recuerda lavar bien tus manos, tu cara y
ayudar a ordenar el lugar que utilizaste para trabajar.**

