

## GUÍA DE APRENDIZAJE N° DE GUÍA: 14

**UNIDAD 2:** Acciones motrices en relación a sí mismos, un objeto o un compañero.

**ASIGNATURA:** Educación Física y Salud

**NOMBRE ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_

**CURSO:** Primero Básico      **LETRA:** A-B-C

**O.A 6:** Practicar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, utilizando el peso de su propio cuerpo.

### 1. INSTRUCCIONES:

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

Les mando un abrazo fraterno.

### 2. ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo de tus habilidades 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: Calentamiento:** es hora de bailar. Elige una canción (la que más te guste) y mantente en movimiento bailando de forma libre.



**Ejercicio 2: Observa las figuras, sigue el patrón N°1 de movimiento y realiza los ejercicios.**



**Escalador**

1. Colócate en posición de flexión, con las manos bajo los hombros.
2. El torso firme y los glúteos apretados.
3. Mueve la rodilla derecha hacia el hombro derecho.
4. Vuelve a la posición inicial y luego mueve la rodilla izquierda hacia el hombro izquierdo. Lo más rápido que puedas.
5. 20 repeticiones



**saltar y tocar el techo**

1. Saltar a tocar el techo con los brazos estirados y las manos para arriba
2. Baja y toca el piso.
3. 20 saltos

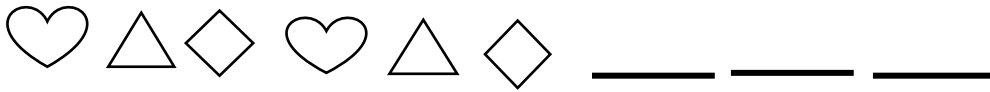


**Salto de tijera**

1. Párese derecho con los pies juntos y las manos a los lados.
2. Salte, abra los pies y ponga ambas manos juntas sobre su cabeza.
3. Saltar de nuevo y volver a la posición inicial.
4. 20 saltos

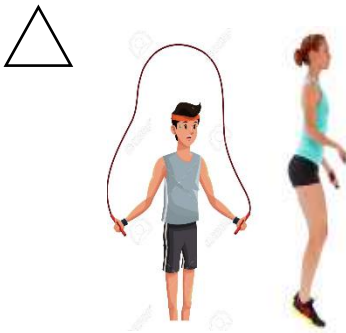
❖ Recuerda que pueden beber un poco de agua cada vez que encuentren que sea necesario.

**Ejercicio 3: Observa las figuras, sigue el patrón N°2 de movimiento y realiza los ejercicios.**



### Skipping

1. elevar las rodillas por encima de la cintura manteniendo la cadera en una posición elevada. lo más alto y rápido que puedas.
2. 30 segundos



**Saltar la cuerda** (imagina tener una cuerda y realiza los movimientos, si tienes una cuerda en tu casa puedes hacer los saltos con el implemento)

1. Salta sobre la cuerda con los dos pies juntos a un ritmo moderado.
2. Mantén los tobillos y rodillas relajados
3. Trata de que sea un movimiento fluido
4. 20 saltos



### Apoyo frontal

1. Posición inicial: de pie con los pies levemente separados
2. Dobla la cadera, baja y toca el piso con tus manos
3. Avanza con tus manos, sin mover los pies
4. Debes quedar completamente estirado (plancha)
5. Te devuelves y sube a la posición inicial.
6. Repetición 4 veces

**Ejercicio 4:** Vuelta a la calma, 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”



- **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.

**Recuerda Mantén una alimentación equilibrada y evita comer a deshoras.  
Cuídate mucho y ¡quédate en casa! Tu salud esta primero...**

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

