

GUÍA DE APRENDIZAJE N° DE GUÍA: 16

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 1-6: Usar habilidades motrices básicas manteniendo el control del cuerpo y mejorando su condición física.

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: ESTACIONES (Necesitas un espacio adaptado y libre de obstáculos)**

ZIG-ZAG
Con botellas



SALTOS
MIXTOS



BICICLETA
EN EL AIRE



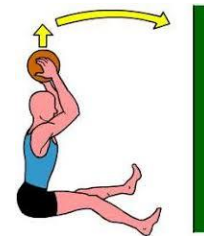
TRABAJO
ABDOMINAL



SALTAR
Palo de escobillón



LANZAMIENTO



PASOS:

1. Ubicas las botellas separadas y realizas trotando zigzag y te devuelves corriendo y repites el ejercicio durante 1 minuto.
2. Pasas a la bicicleta, te acuestas levanta tus rodillas y realizas el movimiento en el aire durante 1 minuto.
3. Luego pasas a la estación donde se encuentra el palo de escobillón y saltas de lado a lado durante 1 minuto.
4. Pasas a la estación de lanzamiento, debes realizar un lanzamiento sobre la cabeza, pararte lo más rápido posible, e ir a buscar la pelotita y repetir el lanzamiento durante 1 minuto.
5. Pasa al trabajo abdominal, manipula un implemento entremedio de tus piernas y levanta tus piernas y toma con tus manos el objeto, luego baja tus piernas y levanta tu espalda del piso (sin ayuda) y deja el objeto entre medio de tus piernas y baja para repetir el ejercicio. Duración 1 minuto
6. Y terminas saltando los cojines a pies juntos y te devuelves saltando lateral. Durante 1 minuto.

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

Ejercicio 3: para finalizar, los estudiantes realizarán un trabajo de respiración para volver a la calma.

Realiza las posiciones de cada imagen durante 10 segundos cada una, acompañando cada ejercicio con una enérgica inhalación y exhalación.



**Recuerda Mantén una alimentación equilibrada y evita comer a deshoras.
Cúidate 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.**

