



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

GUÍA DE APRENDIZAJE N° DE GUÍA: 9

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

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

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

O.A 6-11: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, durante un tiempo determinado para desarrollar la resistencia y demostrando comportamientos seguros.

1. INSTRUCCIONES:

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

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: Es la hora de jugar en familia “La búsqueda del tesoro”

- ❖ Un integrante de la familia tendrá que ocultar por la casa CINCO tesoros elegidos, los otros integrantes que jueguen deberán en ese momento cerrar sus ojos.
- ❖ En casa pueden elegir el objeto que más les acomode, siempre y cuando no se pueda romper o hacernos daño con el.
- ❖ Cuando el integrante termine de ocultar los objetos volverá donde estén los demás y dará inicio a la búsqueda de estos cinco tesoros.

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

- ❖ El que escondió los tesoros podrá dar pistas de ubicación como “el tesoro está arriba de un objeto cuadrado” “el tesoro está detrás de donde se duerme”, etc. Además, podrá dar pistas como: frío, si está muy lejos; Tibio si está cerca o caliente si está muy cerca.
- ❖ Quien encuentre el tesoro gana 1 punto.

Ejercicio 2: Realiza la siguiente rutina de ejercicios.

Pueden beber un poco de agua cada vez que encuentren que sea necesario.



Realizar saltos de tijera:
separando y juntando los
brazos y las piernas.
(20 repeticiones)

Descansa y repite el ejercicio.



Debes elevar las rodillas alternando entre derecha e izquierda
Contando hasta 15 a una velocidad lenta.

Descansa y repite el ejercicio.



Debes elevar las rodillas alternando entre derecha e izquierda
por lo menos durante 20 segundos a una velocidad lenta.

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



shutterstock.com • 1303854643

Sentadillas hasta 90 grados de flexión de rodillas, separa tus pies, baja y sube manteniendo la planta de los pies apoyadas al piso. (10 repeticiones).

Descansa y repite el ejercicio.



Debes mantener esta posición por lo menos durante **20 segundos** y mantener tensión en el abdomen.



Sentadilla con salto: bajas y al subir das un salto vertical. (10 repeticiones).

Descansa y repite el ejercicio



Saltar la cuerda: imagina tener una cuerda y realiza los movimientos saltando 20 veces continuas a pies juntos. (si tienes una cuerda en tu casa puedes hacer los saltos con el implemento)

Descansa y repite el ejercicio.

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

Ejercicio 3: - Los estudiantes realizarán un trabajo de respiración para volver a la calma inspirando por la nariz y expulsando por su boca.

IMPORTANTE: Estas actividades las puedes repetir cuantas veces quieras.

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.**

