



GUÍA DE APRENDIZAJE N° DE GUÍA: 13

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: ejecutar actividades de desplazamientos para desarrollar la resistencia.

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.

- ❖ Para las siguientes actividades necesitas: cojines o peluches, pelota (opcional)
- ❖ Recuerda que pueden beber un poco de agua cada vez que encuentren que sea necesario.

Ejercicio 1: antes de comenzar debes contar con un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

Debes ubicar cojines o peluches en el piso y separados como se indica en las imágenes y realizar los siguientes **desplazamientos**:



- **1:** trotar en zigzag, ida y vuelta. Repetición 3 vueltas



- **2:** ida saltar a pies juntos y te devuelves trotando, pero de espalda. Repetición 5 veces.



- **3:** Saltos laterales “de lado derecho” y te devuelves con saltos laterales “de lado izquierdo”. Repetición 3 veces.



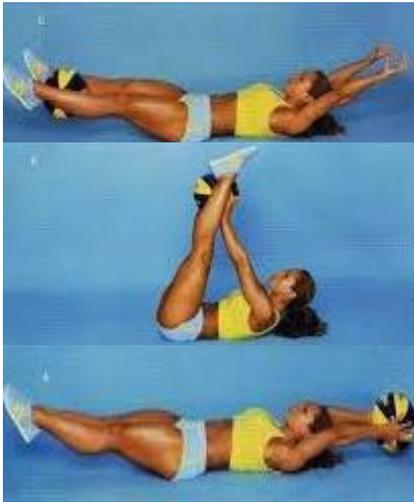
- **4:** ubicar dos cojines juntos y saltarlos. Repetición 5 veces.



- **5:** juntar 3 o 4 cojines y realizar salto largo. Repetición 5 saltos.

Ejercicio 2: necesitas una pelota o un cojín.

antes de comenzar debes contar con un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.



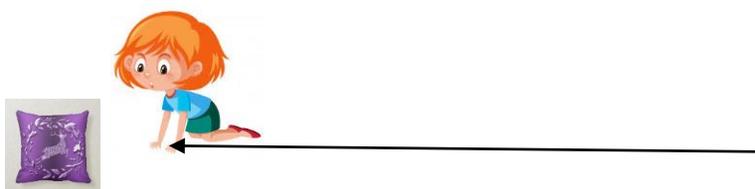
Indicaciones:

- Posición inicial: Acuéstate y entremedio de tus piernas ubica el implemento que vas a ocupar.
- **manipula** el objeto, levanta tus piernas y toma con tus manos la pelota o el cojín.
- Bajas tus piernas y tus brazos. Volviendo a la posición inicial
- Levanta tu espalda del piso (abdominal) sin ayuda y deja el objeto entre medio de tus piernas, y baja para repetir el ejercicio.
- Repite el ejercicio 15 veces.



Ejercicio 3: juego (dos o más personas)

- Tienen que ubicarse uno detrás del otro y con las piernas separadas formando un túnel
- El último debe pasar gateando por el túnel
- Continúa su recorrido gateando hasta tocar un objeto destinado por la familia.
- Cuando lo toca, se pone de pie y se devuelve saltando y se pone de los primeros.
- Sale el siguiente. Recuerda que debe salir el último.
- Cada jugador debe pasar 5 veces.



Ejercicio 4: Vuelta a la calma: para finalizar, los estudiantes realizarán un trabajo de respiración para volver a la calma.

Realiza las posiciones de cada imagen durante 8 segundos cada una, acompañando cada ejercicio con una enérgica inhalación y exhalación.



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.

