

GUÍA DE APRENDIZAJE N° DE GUÍA: 15

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 6-11: Ejercitar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, demostrando comportamientos seguros dentro de los límites establecidos para la actividad.

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 “para aumentar la temperatura corporal”: escoge tu peluche o juguete favorito. (Algo blando y que sea fácil de tomar)

Es hora de lanzar y tomar el objeto:

- lanza y toma: 10 lanzamientos
- lanzar, aplaudir y tomar: 10 lanzamientos
- lanzar, aplaude adelante, aplaude atrás y los tomar el objeto: 10 lanzamientos
- lanzar, tocar el suelo y lo tomar: 10 lanzamientos
- lanza, golpea con una pierna y toma el objeto: 10 lanzamientos



• Ejercicio 2:



Necesitas un dado, debes lanzarlo, y de acuerdo al número que te salga realizas el ejercicio.
(si no tienes un dado, que una persona te diga un número)

❖ **PON MÚSICA, LANZA EL DADO Y COMIENZA A EJERCITARTE.**



SALTO JUMPING JACKS O 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. 30 saltos



SALTO EL TORNILLO.



1. Apoya tus manos en el piso.
2. Salta, eleva tus caderas.
3. No debes despegar tus manos del piso
4. 15 saltos



BICICLETA EN EL AIRE.



1. Te acuestas de espalda.
2. Eleva tus rodillas.
3. Imagina estar en una bicicleta y realiza el movimiento en el aire
4. 30 segundos



LOS ESCALADORES.



1. Colócate en posición de flexión, con las manos bajo los hombros.
2. Mueve la rodilla derecha hacia el hombro derecho.
3. Vuelve a la posición inicial y luego mueve la rodilla izquierda hacia el hombro izquierdo. Lo más rápido que puedas.
4. 30 repeticiones



SALTO DE ESTRELLA



1. Agáchate y abraza tus rodillas.
2. Luego realiza un gran salto abriendo tus brazos y piernas.
3. Vuelve a la posición 1.
4. 15 repeticiones



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

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

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.**

