



## GUÍA DE APRENDIZAJE N° DE GUÍA: 17

**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:** Ejecutar movimientos activos de resistencia, coordinación y flexibilidad, utilizando los implementos de forma segura.

### 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”: Elige una canción (la que más te guste) y mantente en movimiento bailando de forma libre y manipulando una pelotita u otro objeto. Puedes hacerlo de las siguientes maneras.

- Lanzándola hacia arriba
- Dando pases
- Pasarse la pelotita por entremedio de las piernas – alrededor de la cintura
- Deslizamiento por el suelo. (rodar la pelotita)
- Entre otros.

- **Ejercicio 2: Es hora de jugar, sigue las indicaciones y realiza los ejercicios.**

**“Debes recordar los ejercicios de las guías N° 14 y 15 y las habilidades motoras de la guía 16”**

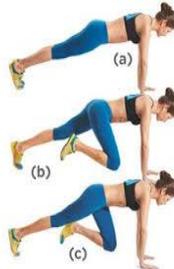
**SIMÓN DICE:**

1. Realiza 15 segundos de SKIPPING



**SIMÓN DICE:**

2. Realiza el escalador - 30 segundos



**SIMÓN DICE:**

3. Ponte de pie y realiza 30 saltos de la cuerda imaginaria



**SIMÓN DICE:**

4. Para y toma un poco de agua

**SIMÓN DICE:**

5. Acuéstate y realiza bicicleta en el aire – 30 segundos



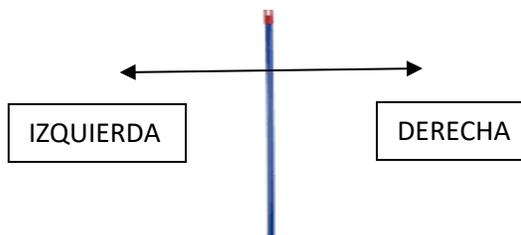
**SIMÓN DICE:**

6. Ponte de pie y realiza 15 saltos de tijera



**SIMÓN DICE:**

7. Toma el palo de escobillón, déjalo en el suelo y salta de lado a lado – 10 saltos

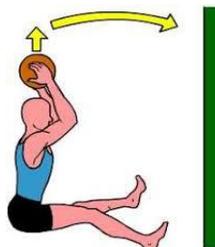


**SIMÓN DICE:**

8. Para y toma un poco de agua

**SIMÓN DICE:**

9. Toma la pelotita, siéntate y realiza 15 lanzamientos sobre la cabeza (te pones de pie, buscas la pelotita y vuelves a realizar el lanzamiento)



**SIMÓN DICE:**

10. Ponte de pie, y traslada la pelotita con tus pies



**Ejercicio 3:** para finalizar, los estudiantes realizarán un trabajo de respiración y flexibilidad 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.



1. Realiza la posición del árbol II  
Durante 10 segundos



2. Pies juntos, baja y tócate la punta de los pies.  
Durante 10 segundos



3. Separa tus piernas, baja y tócate el pie izquierdo y luego el derecho.  
Durante 10 segundos c/u



5. Siéntate, separa tus piernas, baja y tócate el pie izquierdo, luego el derecho y terminas al frente.  
Durante 10 segundos c/u



6. Una pierna estirada, y la otra flectada. Tócate la punta del pie de la pierna que se encuentra estirada.  
Durante 10 segundos c/u

**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.**

