

GUÍA DE APRENDIZAJE N° DE GUÍA: 18

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 6-9: Ejecutar carreras cortas de manera individual o grupal, demostrando hábitos de higiene y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase.

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”: es hora de bailar. Elige una canción (la que más te guste) y mantente en movimiento bailando de forma libre.



Ejercicio 2: antes de comenzar debes contar con un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

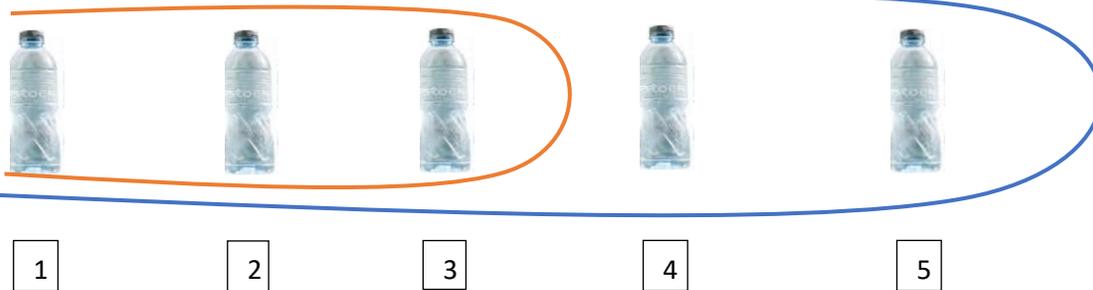
- Vamos a jugar al juego de las botellas.
 - Ubica 5 botellas separadas, cada una con un número

Indicaciones:

- pídele la ayuda a un familiar y que te diga un número del 1 al 5
- y debes correr hasta la botella de ese número y devolvete corriendo.
- Duración del juego: 5 minutos

Ejemplo:

- si te dicen el número 3, corres y te devuelves corriendo.
- Si te dicen el número 5, también corres y te devuelves corriendo.



Ejercicio 3: Debes ubicar cojines (4 o 5) en el piso y separados como se indica en las imágenes y realizar los siguientes **desplazamientos**:

1) Indicaciones:

- debes ir saltando a pies juntos y te devuelves trotando de espalda.
- Duración del ejercicio: 2 minutos



2) Indicaciones:

- debes ir en cuadrupedia, tomas un peluche y te devuelves saltando en un pie en zigzag.
- Debes trasladar los 5 peluches al inicio.



CUADRUPEDIA



5 PELUCHES

Toma un peluche y te devuelves saltando en un pie en zigzag.
(deja el peluche en el inicio)



Inicio: Debes pasar los cojines en cuadrupedia

3) Indicaciones:

- Ahora debes devolver los peluches a su lugar.
- Tomas un peluche y saltas en un pie en zigzag y te devuelves en cuadrupedia
- Debes trasladar los 5 peluches al inicio.

Deja el peluche y te devuelves en cuadrupedia



Toma un peluche y saltas en un pie en zigzag



Ejercicio 4: 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



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



5. 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.**

