



Guía N° 5

Cursos	Segundos Básicos A – B – C – D
Asignatura	Educación Física.
OA	OA1 Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones.
Fecha	Dos semana del lunes 01 al viernes 12 de Junio.

Escribe tu nombre:

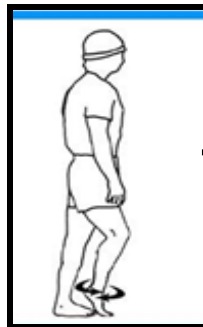
X

Práctica habilidades motrices básicas



Con la ayuda de un adulto, el estudiante deberá escuchar con atención las siguientes instrucciones y ejecutarlas en el orden establecido.

Comenzaremos realizando un calentamiento con movimiento articular de tren inferior a tren superior.



1 Rotación de tobillo:

De pie y con la espalda recta, separar levemente la pierna derecha hacia el lado, apoyando la punta del pie en el suelo y realizar un movimiento circular (8 repeticiones continuas y cambia de pierna).

2 Sentadilla: De pie y con la espalda recta, separar ambas piernas a nivel de los hombros, bajar para flexionar las rodillas realizando una sentadilla (7 repeticiones continuas).



3 Movimiento de hombros: De pie y con la espalda recta, mueve tus hombros de manera circular 5 veces continuas hacia atrás y 5 veces hacia delante.





Actividad principal de las habilidades motrices básicas.

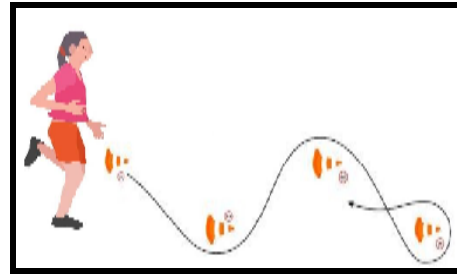
Materiales:

- 3 botellas plásticas que tengas en tu hogar (sin importar el tamaño).
- 3 calcetines y haz una pelota o bola con estos.

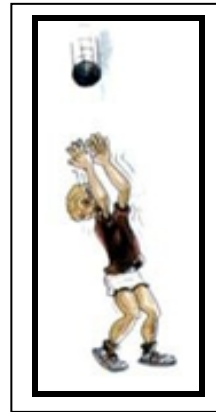
Instrucciones:

Despejar un lugar de tu hogar suficiente para realizar las actividades.

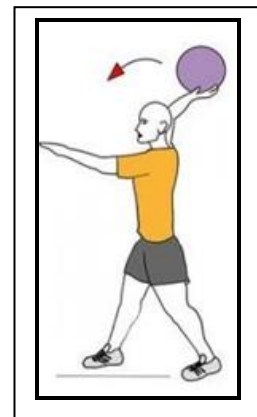
1 Actividad: Ubicar cada un paso en línea recta una botella. Ahora pasa trotando entremedio de las botellas en zigzag en ida y vuelta por 4 repeticiones.



2 Actividad: Lanza hacia arriba la bola de calcetín y atrápala con ambas manos en 7 repeticiones continuas.



3 Actividad: Ubicar las tres botellas una al lado de la otra, separadas, camina 7 pasos alejándote de ellas para comenzar a lanzar la bola de calcetín con una mano para botar todos los obstáculos.



- Utilizar buzo del colegio.
- Puedes acompañar el ejercicio con música y repetir la secuencia 2 o 3 veces.
- Al finalizar camina por 5 minutos para enfriar el cuerpo, lávate manos y cara.

Se evaluará:

- Puntualidad en la entrega de evidencia (tienes hasta el jueves 11 de junio)
- Buzo del colegio
- Creatividad en los materiales.
- Habilidades motrices

¡vamos que se puede!

Tu profesora enviará formas de entrega de la actividad