

Guía de Aprendizaje N°6 Educación Física y Salud Primero y Segundo Básico	
Nombre	Fecha:
OA	Ejecutan actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.
Indicadores	Identifican si el lugar donde van a realizar la actividad está libre de obstáculos. Identifican las partes del cuerpo que usaron durante la actividad.

Hola!, ¿Cómo estás hoy? Te vengo a invitar a que realices la siguiente actividad conmigo. ¡Vamos!



Recuerda:

- Comer frutas y verduras.
- Beber agua durante el día.
- Asearte despues de cada activida física

*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.*



Actividad 1

Primero que todo tienes que delimitar espacio libre de peligros y de obstáculos.

- En la actividad de hoy debes poner en práctica lo visto la semana anterior, y perfeccionar los movimientos requeridos.

Primero que todo tienes que reunir lo siguiente:

- Pelotas de tenis o pelotas de calcetines.
- Botellas plásticas vacías.



1. Ubicar las botellas todas juntas y te alejas de la zona 6 metros.

- ❖ Ahora tienes que seguir la siguiente secuencia con la pelota en la mano. (Repetir 3 veces)

- 2 Saltos con los pies juntos.
- 3 Saltos con el pie derecho.
- 3 Saltos con el pie Izquierdo.



Luego lanzas la pelota intentando botar las botellas.

(ordenar las botellas luego de lanzar)

- ❖ Luego te devuelves con la pelota en las manos y continuamos. (Repetir 3 veces)

- Avanzas hasta la zona de las botellas saltando a pié junto y te devuelves caminando.
- Avanzas a un pie hasta la zona de las botellas y te devuelves caminando.- Avanzas con el otro pie a la zona de las botellas y te devuelves caminando.
- Desde la zona de inicio lanzas nuevamente la pelota intentando botar todas las botellas.

(ordenar las botellas luego de lanzar)

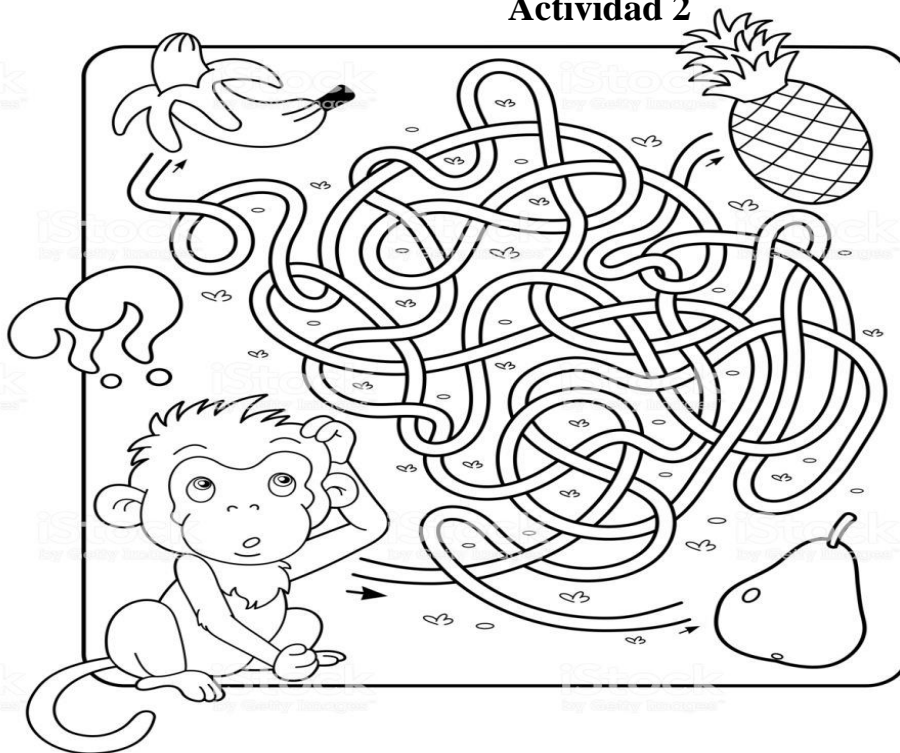
- ❖ Luego te devuelves con la pelota en las manos y continuamos
- Debes avanzar saltando a pié junto y te devuelves de espalda a pié junto.



*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.*

- Avanzas a un pié y te devuelves de espalda a un pié.
- Avanzas con el otro pié y te devuelves de espalda a un pié.
- Ahora debes lanzar y botar todas las botellas.

Actividad 2



A nuestro amigo mono se le enredó el camino para llegar a su tan rico plátano. Ayúdalo a encontrarlo sin salirte de la línea.



Luego de realizar todo este circuito motriz cuéntame cómo te fue y pídele a un adulto que me envíe fotografías mientras lo realizas. Recuerda identificar nombre y curso
Correo: gabriel.parra@colegio.martabrunet.cl

*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.*