

Guía de Aprendizaje N° 7 Educación Física y Salud Primero y Segundo Básico		
Nombre		Fecha: SEMANA 7 Del 11 al 16 de mayo
OA11	Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.	
Indicadores	✓ Lanzan objetos de diferentes formas y tamaños con una o ambas manos. ✓ Ruedan hacia adelante, hacia atrás, a la derecha y a la izquierda.	



¡Hoy sigamos jugando!

Actividad 1:

1. Tienes que buscar una botella de las que ocupamos en la guía anterior.
2. Deberás ubicarte de cubito dorsal (de espalda al suelo) y, con tus pies tomar una botella y pasarla hacia tu cabeza, depositándola en un recipiente. Por ejemplo:



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

3. Depositas la botella en el recipiente y rápidamente te pones de pie, la sacas y repites el ejercicio de depositarla. (5 veces)
4. Deberás realizar los pasos de manera inversa, por ejemplo:
 - Ubicas el recipiente a la altura donde van tus pies
 - La botella la ubicas en tu cabeza.



Tomas la botella con tus pies y la trasladas hacia el otro lado.

Dejas la botella en el recipiente que se encontrará acá

Luego te pones de pie y la dejas en el punto de inicio

(Repetir 5 Veces)



Actividad 2:

1. Deberás seguir de cubito dorsal (de espalda en el piso) y desde esa posición lanzarás una pelota pequeña hacia el recipiente que se encontrará en tus pies.
2. Te sentarás en el piso y desde esa posición lanzarás la pelota a un recipiente que se encontrará a una distancia de 4 metros, pero, debe rebotar en una pared antes de encestar en dicho recipiente.
3. Luego debes lanzar con tu manos menos hábil, tu más hábil y de espalda al recipiente.
(Debes repetir 5 encestadas)

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



¡Solo debemos jugar aprendiendo!



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**.*



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

*Profesora Gabriel Parra Espinoza
Educación Física y Salud
gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl*