

Guía de Aprendizaje N° Educación Física & Salud. 1° y 2° Básico.		
Nombre:		Fecha: SEMANA 12 Del 15 al 19 de Junio
OA 11	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/Objetivo de la clase	✓ Realizan circuito de ejercicios con pelota	
Contenidos a trabajar en la clase:	○ <u>Procedimentales</u> : Practica física con pelota	

¿ QUE APRENDIMOS EN LA CLASE ANTERIOR ?

Aprendimos

Coordinación

Salto

Ubicación
tiempo espacio

Actividad:

1. Primero que todo debemos realizar una cruz que mida 2 metros para cada lado.
2. Luego una pelota que nos permita botar.

	<p>- La pelota la debes sostener con tus dos manos y saltar con ella a pie junto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Debes saltar a pie junto hasta el final de la línea recta ○ Te devuelves y comenzar nuevamente, al llegar al centro de la cruz eliges a qué lado continuarás. ○ Luego te devuelves por el mismo camino y comienzas hasta llegar al final del lado que te falta por recorrer.
	<p>Deberás dar bote a la pelota solo con mano menos hábil y realizar el mismo circuito</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primero deberás realizarlo caminando - Posteriormente deberás realizarlo saltando en tu pie mas hábil y tu mano menos hábil - Luego con pie menos hábil y tu mano menos hábil
	<p>- Ahora realizarás la misma secuencia, pero caminando de espaldas, dando bote a la pelota con tu mano mas hábil.</p>

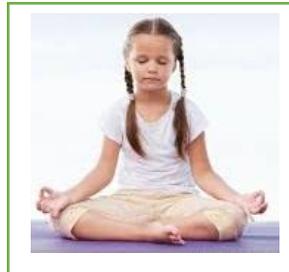
Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.

	<p>El desafío continúa y esta vez nos ayudará un adulto.</p> <ul style="list-style-type: none">- Saltaremos avanzando a un pie y un adulto nos irá lanzando la pelota mientras logramos completar la cruz.- Lo realizarás con tu pie más hábil, tu pie menos hábil y saltando a pie junto.
	<ul style="list-style-type: none">- Continuaremos y avanzarás realizando ranita y la pelota la llevaremos en nuestro abdomen sin que se caiga (la podemos ir afirmando con nuestros muslos)
	<ul style="list-style-type: none">- Ahora iremos en cuadrupedia y con una mano llevaremos control de la pelota sin perder nuestro equilibrio.

Elongación y vuelta a la calma:

En esta instancia es importante generar el momento de respirar y recuperar nuestro cuerpo luego de una actividad física.

Es por eso que debes repetir cada uno de los recuadros que están a continuación, considerando 8 segundos por postura y 4 repeticiones por cada una.



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