

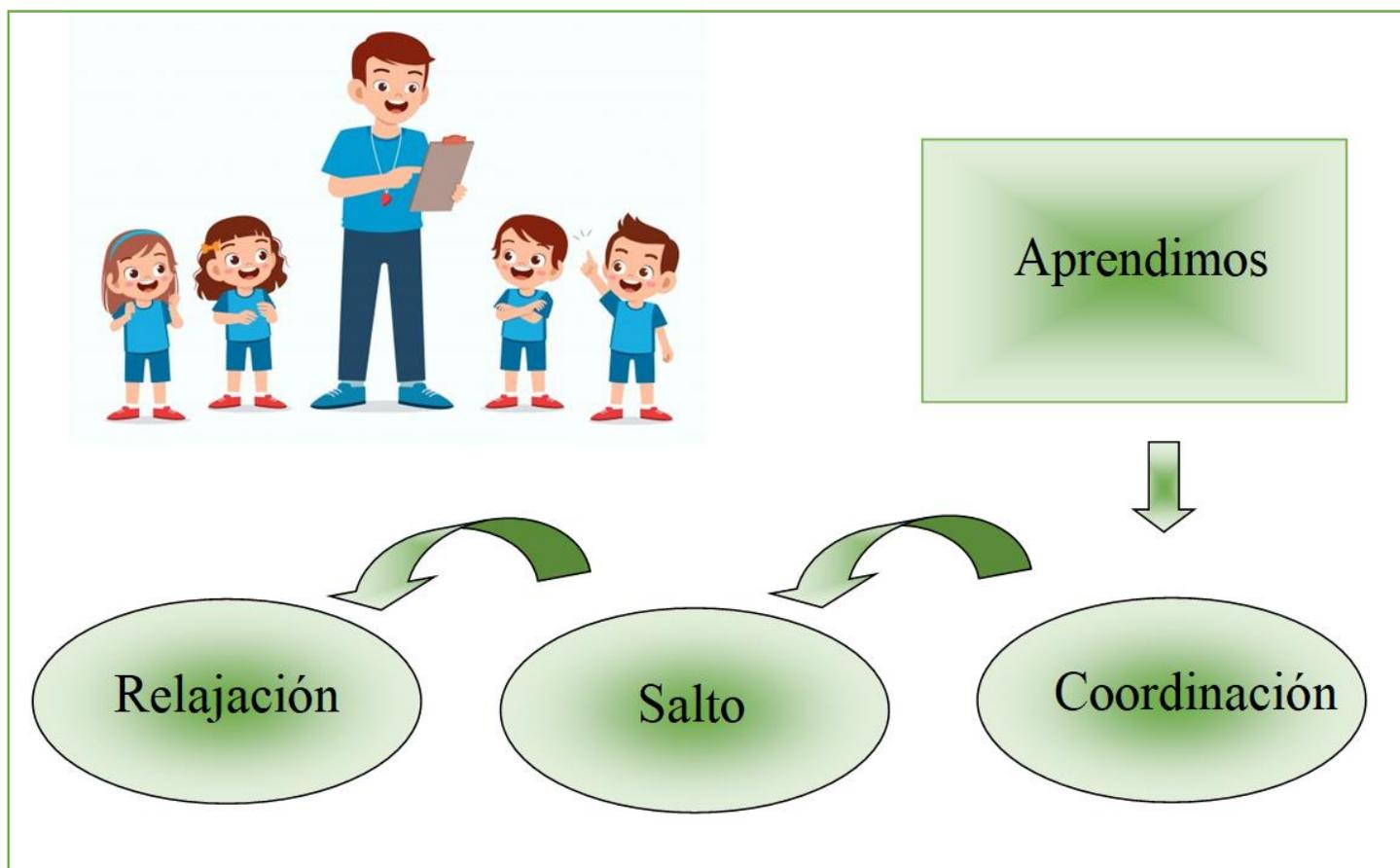
Guía de Aprendizaje N° 12 Educación Física & Salud. 1° y 2° Básico.		
Nombre:		Fecha: SEMANA 13 Del 22 al 26 de Junio
OA 11	Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.	
Indicadores/Objetivo de la clase	-Realiza circuito motriz a través de una actividad deportiva con diferentes variantes.	
Contenidos a trabajar en la clase:	Procedimentales: Realización de circuito motriz	

Actividad: Con la ayuda de un adulto debes verificar que el lugar a desarrollar la actividad sea segura y libre de caídas y peligros.

Instrucciones:

- Debes hacer un pasillo 4 metros de distancia desde el inicio, y en las orillas colocar los objetos. (como en el recuadro)
- Seleccionarás 9 objetos y le asignarás un número solo a 5 (los otros 4 objetos serán distractores)
- En la posición inicial siempre debes estar esperando la instrucción saltando a pie junto.
- Debes avanzar a cada uno de diferentes formas como lo indica el recuadro.
- Quien te ayude debe dar números erróneos para captar la atención del alumno/a que desarrolla la actividad.

¿Qué practicamos la guía anterior?



Desarrollo:

<p>-Deberás ubicarte en el inicio de la secuencia.</p> <p>-Un adulto te indicará un número del 1 al 4</p> <p>-Deberás ir Saltando a pie junto hacia el objeto asignado.</p>	
<p>Atento al número que te asigne la persona que te esta guiando.</p> <p>Esta vez deberás ir saltando en un pie.</p>	
<p>I el número que te indican se repite tu debes variar la forma de avanzar esta vez.</p> <p>Debes ir saltando de espaldas sin perder noción del lugar que pisas</p>	
<p>Esta vez debes avanzar en cuadrupedia. (como perrito).</p>	

Vuelta a la calma

Ejercicio de elongación	Tiempo de duración
	<ul style="list-style-type: none"> ● 10 segundos hacia la derecha ● 10 segundos hacia la Izquierda.
	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 repeticiones de 10 segundos ● Luego 10 segundo con las piernas separadas.

