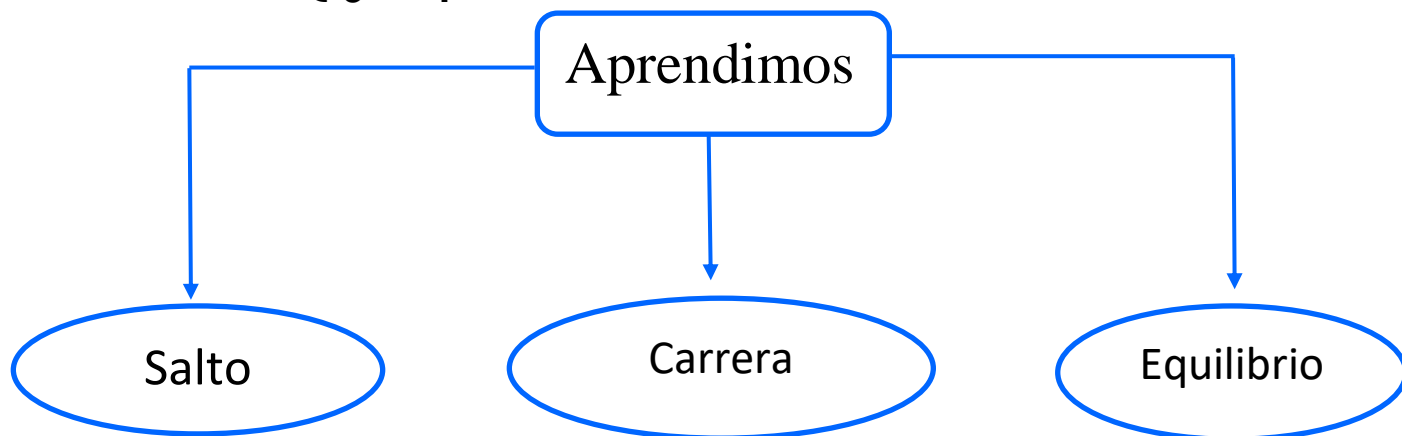


Guía de Aprendizaje N° Educación Física & Salud. 1° y 2° Básico.		
Nombre:		Fecha: SEMANA 17 Del 27 al 31 de Julio
OA 6	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.	
Indicadores/Objetivo de la clase	✓ Ejecutan actividades de desplazamientos en circuitos para desarrollar la resistencia. ✓ Ejecutan ejercicios en que utilicen el peso de su propio cuerpo.	
Contenidos a trabajar en la clase:	Fortaleceremos la coordinación de salto (pie junto y a un pie) contemplando además el trabajo tiempo espacio (equilibrio con objetos)	



### ¿Qué practicamos anteriormente?



**Actividad:**

Para esta actividad necesitaremos reunir algunos materiales que podemos encontrar en nuestra casa.

**Materiales:**

- Lana, Scotch o cinta masking
- Diario
- revistas u hojas de cuadernos

**Instrucciones:**

En esta actividad debemos realizar saltos y fortalecer la coordinación tiempo espacio

1. -Primero debemos armar un circuito zigzag
2. Crear pelotas con las hojas y envolverlas en scotch (Apretarlas bien en caso de no utilizar scotch).
3. Luego en cada esquina del zigzag debemos ubicar las pelotas creadas con revistas y scotch.
4. Cada vez que lleguemos donde hay un objeto debemos sacarlo con nuestros pies, lo aprieto y salto hacia un costado sin que se caiga la pelota.
5. Cada vez que saquemos un objeto debemos volver al punto de inicio.

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

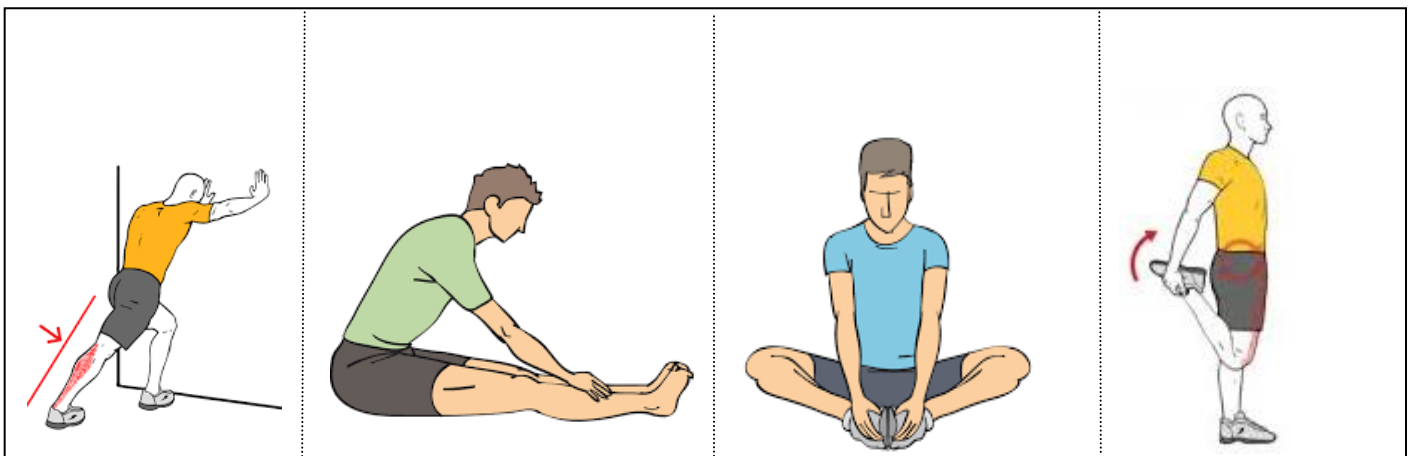
Profesor Gabriel Parra Espinoza

[Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl](mailto:Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl) 9/4678234

Instrucción Visual	Instrucciones escritas
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Primero debemos avanzar a pie junto.</li> <li>-En cada esquina hay una pelota y la sacamos con nuestros pies de un salto.</li> <li>-La flecha indica hacia donde debes desplazar las pelotas.</li> <li>-Una vez que saquemos todas las pelotas debemos volver al inicio y cumplir todo el zigzag.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Volvemos a ubicar los objetos en cada esquina del zigzag.</li> <li>-Ahora comenzamos a saltar en un pie.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Volvemos a ubicar los objetos en cada esquina del zigzag.</li> <li>-Ahora comenzamos a saltar con el otro pie.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Volvemos a ubicar los objetos en cada esquina del zigzag.</li> <li>-Ahora realizamos el circuito de espaldas.</li> </ul>

**Cierre:**

- Recuerda siempre beber agua y realizar la secuencia de elongación y relajación.
- Realiza la secuencia enumerada según muestra cada imagen con una duración de entre 10 a 13 segundos en posición estática.
- Considerando cada extremidad.



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](mailto:gabriel.parra@colegio.martabrunet.cl)

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

Profesor Gabriel Parra Espinoza  
[Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl](mailto:Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl) 9/4678234