



## Educación Física y Salud

### Guía Nº 11 Habilidades Motrices Básicas

### Unidad 2

### Primeros Básicos

Nombre:	Curso:	Fecha:
	1º A – B – C - D	____ / ____ /2020
Tiempo estimado de trabajo.	Habilidad a trabajar	
30 minutos aproximadamente	Locomoción, manipulación y estabilidad.	

**Objetivos de Aprendizaje:**

**Vida Activa y Saludable:**

**OA 6:** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

**Seguridad, juego limpio y liderazgo:**

**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.

Querido alumno, en esta guía te invitaré a realizar una rutina de ejercicios que veras a través de un link que compartiré, lo puedes hacer invitando a un integrante de tu familia.

Besitos. Cuídate mucho.

Puedes realizarlo en series de 10 minutos, al principio, **recuerda tener a mano una botella con agua para hidratarte.**

Anímate, solo necesitas ganas. Si lo quieres hacer todos los días mucho mejor.



**Todas las clases son diferentes**

[Aprendo en línea] **Clase 5** Educación Física 1º y 2º básico

<https://www.youtube.com/watch?v=tHIPjNERBBE>

