



Educación Física y Salud

Guía Nº 13 Habilidades Motrices Básicas

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 verás 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 7** Educación Física 1º y 2º básico recordemos lo visto en la clase 5

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

