



Educación Física y Salud

Guía Nº 19 Habilidades Motrices Básicas

Unidad 3

Primeros Básicos

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

Objetivos de Aprendizaje:

OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

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

(Objetivos para abordar en todas las unidades)

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.

Clase práctica Educación Física 1º y 2º básico

<https://www.youtube.com/watch?v=bIkJ4r3SXJg&t=222s>

