



## Educación Física y Salud

### Guía Nº 22 Habilidades Motrices Básicas

### Unidad 3

### 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:

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 1)

**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)

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. **(OA 11)**

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.

## Clase práctica Educación Física 1º y 2º básico

<https://www.youtube.com/watch?v=bIkJ4r3SXJg&t=65s>

