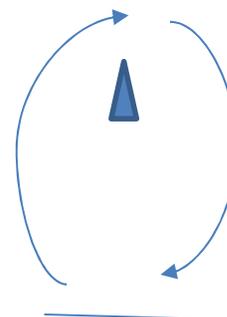


GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	2º Básico
Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	15 (6 al 10 de Julio)
OA 1	Mostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botar un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.
Objetivo de la clase:	Ejecutar ejercicios de locomoción y estabilidad utilizando su propio cuerpo, en un espacio libre y seguro.
Dudas o consultas enviar correo a:	ricardo.olguin@colegio-augustodhalmar.cl

Instrucciones:

Te invito a desarrollar los ejercicios en compañía de tus padres o algún adulto para poder sentirte seguro mientras te ejercitas. Para este trabajo necesitamos un espacio sin obstáculos y un cono o zapato un juguete, lo que tengas para marcar una distancia. Para el primer trabajo, guíate en la imagen, solo necesitas poner el “marcador” (cono, zapato o juguete) a 20 pasos tuyos. Luego debes poner una “marca” de inicio, para que siempre te dirijas al mismo punto, tanto de ida y de vuelta. (recuerda estar con tu equipamiento deportivo o zapatillas) ¡Vamos a trabajar!



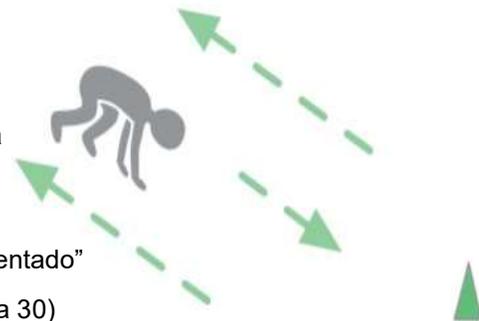
1. Saltando con pies juntos, ir hasta el marcador ida y vuelta, siempre de frente. (se repite 3 veces, recuerda descansar entre cada repetición contando hasta 30)
2. Ahora el desafío es ir en un solo pie, elije el que mas te acomode, recuerda que es ida y vuelta del mismo modo (repite 3 veces con cada pie, descansa contando hasta 30)
3. Ahora aumentaremos el desafío, con un balón o similar en el suelo, realiza el mismo trayecto llevando el balón o similar hasta el mismo punto. Llévalo con ambas manos ida y vuelta. (Repite 3 veces, recuerda descansar)
4. El último desafío!! Traslada el balón o similar con un pie (el menos hábil) de ida. De vuelta lo puedes realizar con tu pie más hábil.

Sellos Institucionales

Formando personas con valores (Compañerismo, Tolerancia, Responsabilidad) dentro de un contexto social inclusivo.

Para la segunda parte, es necesario que cuentes con el espacio necesario para poder moverte (al igual que el anterior).

- Dirígete hasta el cono o marcador en 4 apoyos de frente, sin despegar ninguna extremidad del suelo. (repite 3 veces, con descanso contando hasta 30)
- Dirígete al mismo cono, también con 4 apoyos, pero al revés, es decir como “sentado” sin apoyar el trasero en el suelo. (repite 3 veces, con descanso contando hasta 30)
- El tercer y último desafío es realizar la ida de frente y la vuelta en sentido inverso. Esta parte la repites 3 veces también.



Para finalizar, recuerda tomar aire profundamente por la nariz y botar por la boca, (repite 3 veces), hidrátate bien ojalá solo con agua.

Sigue cuidándote y realiza estos desafíos ojalá 2 veces en la semana.

¡Saludos!