

GUIA DE APRENDIZAJE N° 1 Segundo Semestre
ASIGNATURA: Educación Física y Salud CURSO: Segundo Básico
PROFESOR: Alejandra Geraldo Guerrero

Nombre y Apellidos:

Curso:

Fecha:

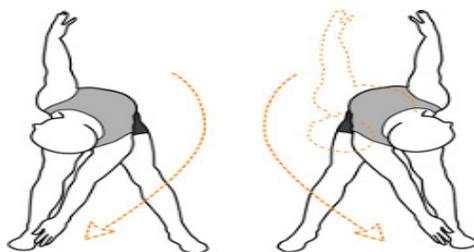
Ámbito: Formación Personal y Social

Núcleo: Autonomía

Objetivo(s) de Aprendizaje: Expandir sus capacidades motoras y de coordinación, ejercitando sus habilidades de fuerza, resistencia y flexibilidad con o sin implementos livianos, en pequeños y grandes volúmenes, en espacios al aire libre y en contacto con la naturaleza. Practicar actividades físicas, **Recomendación para realizar ejercicio en un espacio adecuado y que tenga ventilación.**

I.-Desarrollar las siguientes actividades con la compañía de algún adulto para su supervisión y ejecución.

Actividad N ° 1: toque cruzado, en el lugar separa las piernas, abre brazos y baja el tronco tocando con su mano derecha pie izquierdo, sube, vuelve a bajar el tronco y toca con la mano izquierda pie derecho y así hasta completar el tiempo (15 segundos)



Actividad N ° 2: patada cruzada, levantas pierna derecha y tocas con tu mano izquierda, luego cambias subes pierna izquierda y tocas con mano derecha, así sucesivamente hasta completar el tiempo (15 segundos)



Actividad N°3: Trabajo circular de brazos, con piernas separadas abres los brazos y realizas movimientos circulares primero hacia adelante descansan y realizan movimiento circular hacia atrás.



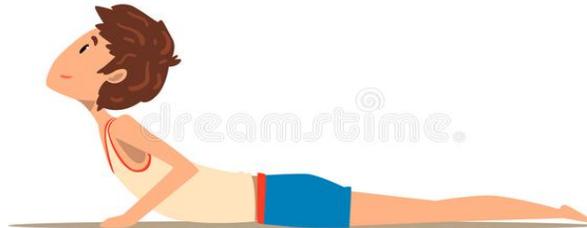
Posturas de Yoga

Para realizar estas posturas recuerda que debes inhalar y exhalar lentamente, debes usar ropa cómoda para realizar las actividades, no olvides comer sano y tomar mucha agua, nuestro cuerpo debe mantenerse siempre hidratado

Actividades N°4 La estrella (debes mantener esta postura 10 segundos)



Actividad N°5: La cobra (debes mantener esta postura 10 segundos)



Actividad N°6: La vela (debes mantener esta postura 10 segundos)



Actividad N°7: El camello (debes mantener esta postura 10 segundos)

