

**GUIA DE APRENDIZAJE N° 3 Segundo Semestre**  
**ASIGNATURA: Educación Física y Salud CURSO: Primero Básico**  
**PROFESOR: Alejandra Geraldo Guerrero**

**Nombre y Apellidos:**

**Curso:**

**Fecha:**

**Objetivo(s) de Aprendizaje:** 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. **(OA11)**

I.-Desarrollar las siguientes actividades con la compañía de algún adulto para su supervisión y ejecución.  
Para realizar estas Actividades recuerda que debes usar ropa cómoda, no olvides comer sano y tomar mucha agua, nuestro cuerpo debe mantenerse siempre hidratado

Actividad N ° 1: Correr de frente y devolverse de espalda (15 segundos)



Actividad N ° 2: Salto cruzado, avanza hasta cierto punto y te devuelves trotando



Actividad N°3: Realizar zancadas largas (grandes saltos con los pies separados) puedes usar los cuadrados del piso de tu casa ideal saltar 2 o 3 cuadros ida y vuelta.





Actividad N°4: Subir y bajar piernas alternadamente. (15 segundos)



Actividad N°5: De pie, llevas tus brazos hacia la zona de la nuca y con el codo derecho toca la rodilla derecha, luego codo izquierdo con rodilla izquierda y así sucesivamente. (15 segundos)



Actividad N ° 6: Separar piernas, baja el tronco y con los brazos estirados hacia los lados con la mano derecha toca pie izquierdo, luego con la mano izquierda toca pie derecho. (15 segundos)

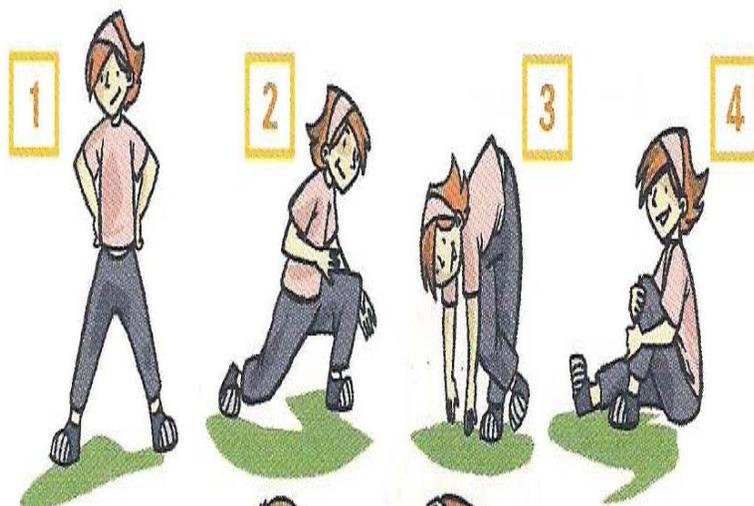


### Ejercicios de Vuelta a la Calma

Actividad N°7: Realizar ejercicios de elongación y flexibilidad, recuerda inhalar y exhalar lentamente en cada postura.  
(mantener cada postura por 10 segundos)

#### Las piernas y el tronco

1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.



#### Los brazos

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.

