

**GUIA DE APRENDIZAJE N°3 Segundo Semestre**  
**ASIGNATURA: Educación Física y Salud CURSO: Segundo 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.

Actividad N ° 1: Agacharse y levantarse de un salto. (15 segundos)



Actividad N ° 2: Separa piernas y comienza a mover el tronco de derecha a izquierda y luego al revés. (15 segundos)



Actividad N°3: Trotar y hacer círculos con los brazos (15 segundos).



Ejercicios con la ayuda de una silla

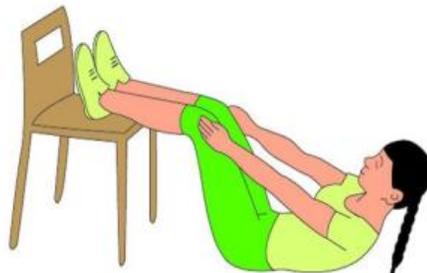
Actividades N°4: Con la ayuda de una silla para sostener el equilibrio, hacer movimientos laterales primero con la pierna derecha y luego con la izquierda. (15 segundos cada pierna)



Actividad N°5: Con las dos manos afirmarse de la silla, bajar tronco y estirar primero pierna derecha y luego izquierda (15 segundos)



Actividad N°6: Coloca las piernas sobre la silla, y coloca derecha tu espalda en el suelo ideal si te colocas en una alfombra, brazos hacia adelante, levantas y baja lentamente. (15 segundos)

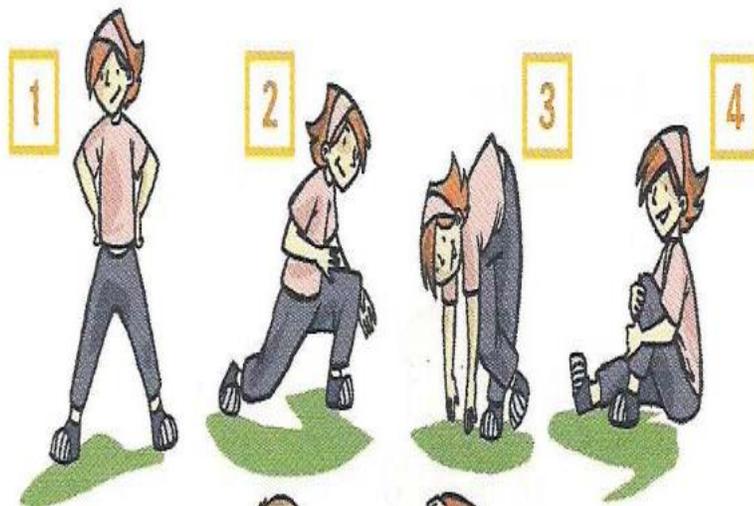


### Ejercicios de Vuelta a la Calma

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.

