

**GUIA DE APRENDIZAJE N° 1 Segundo Semestre**  
**ASIGNATURA: Educación Física y Salud CURSO: Primero Básico**  
**PROFESORA: 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. Pra

**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.

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:** “Black Turns” Movimiento de tronco y brazos abiertos en forma circular de derecha a izquierda (15 segundos)



**Actividad N ° 2:** Salto de ranita (15 segundos) los puedes realizar en el lugar o en distintas direcciones



**Actividad N°3:** Media sentadilla y golpes cruzados (15 segundos) En el lugar, realizas media sentadilla te levantas y realizas 4 golpes de boxeador hacia la derecha, vuelves a bajar en media sentadilla, subes y realizas 4 golpes de boxeador hacia la izquierda, así sucesivamente hasta completar el tiempo.



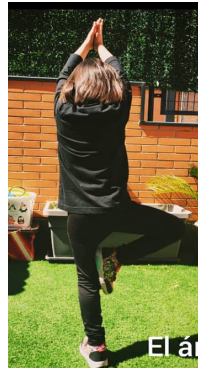
## Posturas de Yoga

Para realizar estas posturas recuerda que debes inhalar y exhalar lentamente

**Actividad N°4:** El guerrero II (debes mantener esta postura 10 segundos)



**Actividad N°5:** El árbol (debes mantener esta postura 10 segundos)



**Actividad N ° 6:** El Perro (debes mantener esta postura 10 segundos)

