 **GUÍA DIGITAL N° 1 DE EJERCICIOS**

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROFESOR GUILLERMO LAVADO**

**CURSO: 2° BASICO**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE**

**“Objetivo: Control de habilidades de locomoción, manipulación y estabilidad**.

**OA1:** Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles…

**OA9:** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene…

**CONTENIDO:** Habilidades motrices básicas

**INDICACIONES:** Colócate ropa cómoda (deportiva) utilizar hidratación después de cada ejercicio y realizar higiene de manos y cara al finalizar los ejercicios.

I.- Realizar los siguientes ejercicios de manera ordenada y responsable utilizando un espacio seguro.

*Invita a tu familia a realizar los siguientes ejercicios en sus casas. ¿Estás listo? Comenzamos*

**CALENTAMIENTO:**

Realizar ejercicios de movilidad articular.

**-Rotación de rodillas:** Colocar manos en las rodillas y mover hacia adelante y atrás *(10 veces)*

**- Rotación de brazos:** Colocar brazos estirados a los lados y ambos brazos llevarlos al frente y atrás al mismo tiempo.*( 10 veces)*

**- Rotaciones de codos:** Colocar brazos en la posición de la imagen, separar del cuerpo y juntar*.(10 veces).*

- **Rotaciones de tronco:** Colocar brazos y pierna en la posición de imagen y realizar círculos con el cuerpo sin moverse del lugar. *(10 veces).*

**-Inclinaciones laterales:** Colocar brazos en la posición de la imagen, separar piernas e inclinar cuerpo a la derecha e izquierda. *(10 veces).*

**DESARROLLO:** Realizar los siguientes ejercicios de manera ordenada y responsable

**Ejercicio N° 1 :** Busca un objeto o pelota de goma pequeña, lanza el objeto o balón hacia arriba y recíbelo sin que caiga 10 veces, luego de eso aumenta la altura y repite nuevamente.

**Ejercicio N° 2**: Realiza bote con una pelota colocando la palma de la mano estirada y empujando la pelota hacia abajo para que pueda volver a subir, realizándolo de un lado a otro. 4 VECES (Cualquier pelota)

****

**Ejercicio N° 3:** Utilizan objetos como conos (botella, piedras, etc.) y ubican los objetos en línea separados uno de otro de unos 60 cm aprox. Se ubican frente al objeto y realizan bote pasando en zigzag entre los objetos ida y vuelta, realizar 4 veces ida y 4 vuelta.



**Ejercicio N° 4:** Caminar sobre una línea imaginaria colocando un pie delante del otro y brazos a los lados estirados para mantener el cuerpo equilibrado.



**Ejercicio N° 5:** Realizar un giro en 360° con el cuerpo colocando un pie, luego se realiza con el otro.

**CIERRE:**

-Comentar con tus padres las dificultades para realizar los ejercicios.

- Comentar con tus padres cual fue el ejercicio que más les gusto.

- Comentar que aprendieron hoy.

**Y para finalizar realizar guardar materiales y realizar higiene personal de manos y cara e hidratación.**

“**TODOS LOS APRENDIZAJES DE LA VIDA SE HACEN JUGANDO”**