**GUIA DE EDUCACION FISICA 1° BÁSICO SEMANA 7 DEL 11 AL 15 DE MAYO**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: 1° A – B – C Fecha: 11 al 15 de mayo  |
| OA: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, coordinación y equilibrio través de una variedad de juegos y actividades deportivas demostrando disposición a mejorar su condición física. |

Instrucciones:

1.- La estudiante se ubicará de pie con las piernas separadas, llevarán las palmas de las manos al piso durante 10 segundos. Luego, de pie con piernas separadas nuevamente llevarán el brazo derecho hacia el lado izquierdo por sobre la cabeza de igual manera el brazo izquierdo hacia el lado derecho por sobre la cabeza.

2.- La estudiante en compañía y ayuda de su apoderado realizarán la siguiente actividad: se ubican frente a frente, separadas por un metro de distancia, colocan dos objetos pequeños a la derecha de cada participante a un metro de distancia. Un tercer participante dará las instrucciones como, por ejemplo: a la izquierda, giro, tocarse la cabeza, arriba, abajo, a la derecha y toma el objeto. La primera que toma el objeto es la ganadora. Se anexa el video para que visualice el ejercicio en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=VfrX8bbIhjo>

3.- La estudiante apoyada por dos adultos se ubicará en el centro, los adultos sostendrán de extremo a extremo una cuerda o algo similar, la estudiante realiza los siguientes ejercicios: se levanta la cuerda la estudiante se recuesta en el piso, se baja la cuerda la estudiante salta sobre ella, la cuerda se balancea la estudiante salta de lado a lado.

4.- Realizan un trabajo de respiración para volver a la calma inspirando por la nariz y expulsando por su boca 3 repeticiones.

