** Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

 **Rancagua**

**GUIA DE EDUCACIÓN FÍSICA 2° BÁSICO SEMANA 5 DEL 27 AL 30 DE ABRIL**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: 2° A-B-C-D Fecha: del 27 al 30 de abril  |
| OA: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles. (OA1)Demostrar hábitos de higiene. (OA9)  |

Instrucciones:

1.- La estudiante se ubicará de pie con las piernas separadas, llevará las palmas de las manos al piso durante 10 segundos, de igual manera con piernas juntas llevará palmas de las manos al piso para realizar una elongación durante 10 segundos. Luego con piernas separadas nuevamente llevara 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.- Se trabajará en conjunto con su apoderado en el interior o exterior de la casa. Se utilizarán dos escobillones y dos tapas de frasco de conserva o algún objeto similar. Se trazará en el piso con huincha aisladora, scotch o lo que usted posea para delimitar una mini-cancha de hockey, puedes guiarte por el link sugerido anteriormente. Se pueden agregar dos personas más al equipo con dos escobillones más, delimitar arcos de un metro y proceder a jugar en familia.

3.- Las estudiantes deberán trabajar con tres vasos de plásticos, dos con agua en sus manos y uno sobre su cabeza sin agua. Deberá desplazarse linealmente unos 5 metros de ida y vuelta, se agregará una variante a la misma actividad, que será colocar obstáculos en el camino como, por ejemplo sillas. Se deberán colocar al menos seis obstáculos en los cuales la estudiante pasará entre ellos ida y vuelta.

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