



GUÍA DE APRENDIZAJE Nº2
Unidad "Priorización curricular"

NOMBRE: _____ **CURSO:** _____ **FECHA:** ___ / ___ /2020

Objetivos/Contenidos a trabajar:

- *Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable. OA1*
- *Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles. OA9*

1- Instrucción: Busque un lugar libre de obstáculos, donde pueda realizar la actividad sin provocar accidentes, pide ayuda algún integrante de tu hogar, y realiza la actividad con ropa adecuada.

2- Calentamiento:

a- Realizaran movimientos articulares los cuales se presentan en el siguiente cuadro (cuello, codos, rodillas, tobillos y muñecas), cada movimiento realízalo durante 15 segundos,



Realizaremos una pausa de 4 minutos, para hidratarse y concentrarse en la rutina a realizar



LICEO CHILOÉ

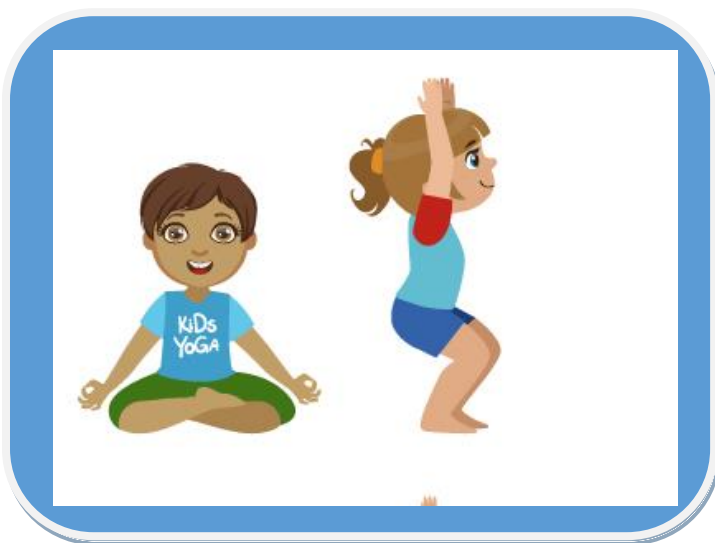
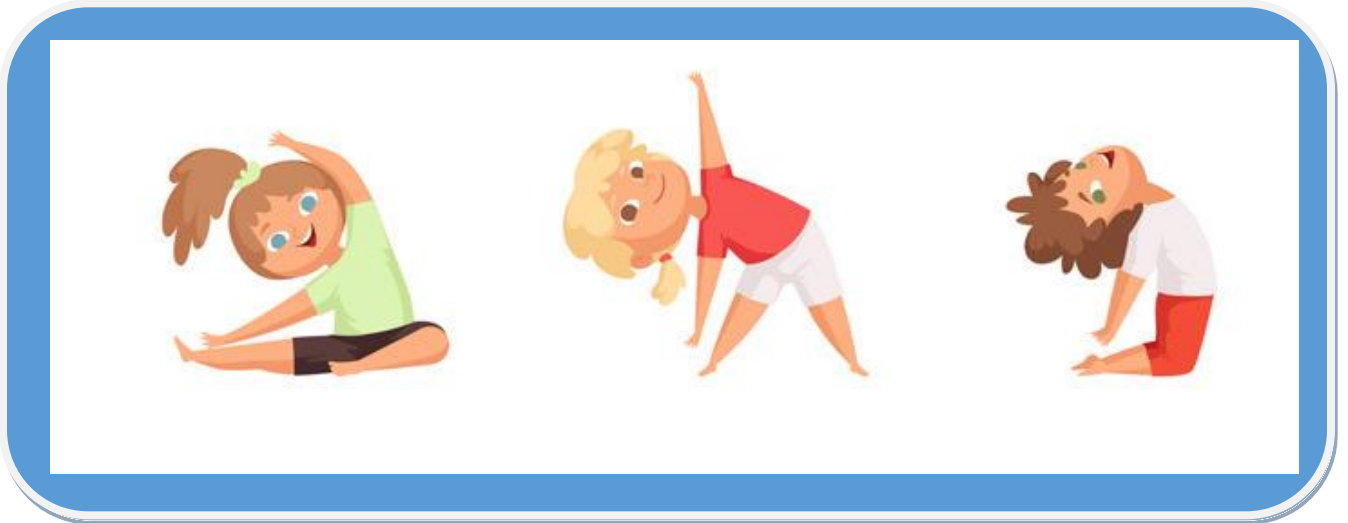
Asignatura: Educación física y salud

Nivel: 2° BASICO

Profesor (a): Eliecer Solís Hernández

Kinesióloga PIE: Catalina Gajardo

B- En la siguiente actividad, ya con nuestro organismo preparado, adoptaremos las posiciones que se observan a continuación, y tendrás que mantener esa posición durante 20 segundos, manten el control de tu respiración y manten la columna en su zona de seguridad (guías anteriores)



Recuerda, después de realizar ejercicio físico debemos realizar nuestras tareas de higiene

Envíanos las fotos o video de las figuras que pudiste lograr al siguiente correo, edfchiloe@gmail.com o al WhatsApp +56945183774 .