



Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 1° Básico Educación Física

Habilidades Motoras Básicas y actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa

Esperando que se encuentren todos y todas muy bien iniciamos el trabajo en el hogar.

Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo de tus habilidades motrices en tu hogar, recuerda que antes de comenzar debes contar con ropa adecuada, una botella de agua para hidratarte y un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

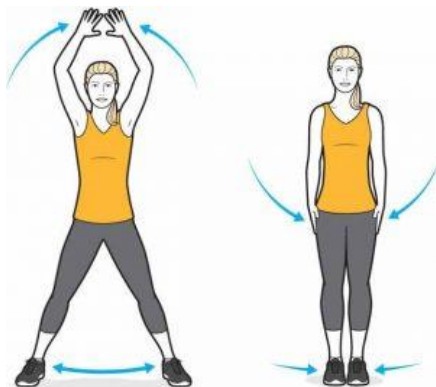
Actividades nivel intermedio

1. Realiza la siguiente rutina de ejercicios.

- Debes elevar las rodillas alternando entre derecha e izquierda por lo menos durante **20 segundos** a una velocidad lenta.



- Realizar saltos de tijera separando y juntando los brazos y las piernas. (15 repeticiones).





Colegio Aurora de Chile
Rancagua

- Saltos verticales, puedes impulsarte con los brazos (10 repeticiones).



Puedes aumentar o reducir el tiempo de ejecución o el número de repeticiones según tu nivel de cansancio.

2. Realiza las siguientes acciones:

- Pídele ayuda a un adulto para que con una cinta adhesiva lana o tiza dibuje un recorrido en el cual debes mantener el equilibrio. Puedes pasar caminado, retrocediendo, de lado o como tu inventes.





Colegio Aurora de Chile
Rancagua

- Con un palito de escoba o un implemento similar y una pelota de tenis, de calcetín o de papel, guíala sobre un número, letra o figura geométrica que conozcas o estés trabajando, trata de no salirte de las líneas.



Importante: Estas 2 actividades las puedes repetir cuantas veces quieras.

Finalización:

- Comenta cuales fueron las actividades que más te gustaron, las más difíciles y las más fáciles.
- ¿Cómo podrías modificar estas actividades para hacerlas más divertidas o difíciles?

Para finalizar recuerda lavar bien tus manos, tu cara y ayudar a ordenar el lugar que utilizaste.

¡Buen trabajo!