**Guía 2° Básico Educación Física**

**Habilidades Motoras Básicas y** **actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa**

Esperando que se encuentren todos y todas muy bien retomamos 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 **30 segundos** a una velocidad lenta.

.

* Realizar saltos laterales, puedes dibujar una línea en el suelo para guiarte. (20 repeticiones).



* Saltos verticales, puedes impulsarte con los brazos (15 repeticiones).



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

1. Con un globo realiza las siguientes acciones:
* Con la ayuda de otra persona, juega voleibol sin que el globo caiga, puedes golpear el globo con cualquier parte del cuerpo, estar de pie o sentado, puedes poner una lana o algún objeto para dividir el lugar de juego, te dejo un video para que veas el ejemplo
* <https://www.youtube.com/watch?v=vbgWJFMd0Dc>

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!