**Guía 2° Básico Educación Física**

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

Queridos Estudiantes 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.

• Sentadilla con silla: Baja flexionando las rodillas, sin llegar a sentarte, luego sube y repite el mismo gesto. Durante este ejercicio se trabajan los músculos de las piernas (cuádriceps y glúteos). Repítelo a lo menos 12 veces.

.



* Realizar saltos laterales con las piernas juntas. (20 repeticiones).



• Realizar saltos adelante atrás con las piernas juntas, te puedes ayudar con una línea en el suelo . (20 repeticiones).



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

1. realiza las siguientes acciones:
* Con un palito de escoba o un implemento similar y una pelota de tenis, de calcetín o de papel, crea silabas utilizando las siguientes **letras M, L, D, S** (puedes utilizar cinta adhesiva, tiza) guíala sobre las letras de la silaba, ojo 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!