



SEGUNDOS BÁSICOS

OA 1

Indicador de aprendizaje:

- Mantienen el equilibrio y el control del cuerpo en superficies de variadas formas y tamaños, y a distintas alturas.
- Se desplazan con diferentes apoyos en posición cuadrúpeda, en un pie o con dos pies.

INSTRUCCIONES:

- ✓ Antes de comenzar la actividad debes preparar el espacio donde vas a trabajar, debe estar libre de obstáculos para evitar accidentes.
- ✓ Si vas a salir de tu casa recuerda mantener las medidas sanitarias correspondientes.
- ✓ Revisa los materiales que vas a utilizar y los dejas en un lugar cercano, para no perder el tiempo de la práctica.
- ✓ Recuerda lavarte las manos antes y después de realizar la actividad.
- ✓ Una vez terminada la práctica recuerda hidratarte y comer una colación saludable.

ACTIVIDAD:

1. Para comenzar la actividad vas a realizar el calentamiento moviendo en forma circular y suavemente todas las articulaciones de tu cuerpo, de abajo (pies) hacia arriba (cabeza). Recuerda que es importante controlar la respiración inhalando por la nariz y exhalando por la boca.

2. Una vez realizado el calentamiento vas a practicar diferentes equilibrios en un pie o en la punta de ambos pies, manteniendo la posición por lo menos 3 segundos.





EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

3. Luego vas a ejecutar equilibrios apoyando diferentes partes del cuerpo como la espalda, las rodillas, ambas manos y solo un pie, una mano y un pie, entre otras posturas. Al igual que la actividad anterior debes mantener la postura por lo menos 3 segundos manteniendo el equilibrio y el control de tu cuerpo.



4. Una vez que domines las posturas vas a utilizar diferentes objetos de diferentes alturas, vas a ejecutar los equilibrios manteniendo la posición. Los objetos pueden ser cojines, una cuerda, sobre una pequeña altura, sobre un tablón, entre otros.



5. Vas a ejecutar la posición cuadrúpeda (4 apoyos) apoyando ambas manos y ambos pies en el suelo. El ideal es que las rodillas tengan una leve flexión, pero si puedes mantenerlas estiradas lo puedes hacer.





EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

6. Luego realizas la mismas posturas pero ahora comenzarás a desplazarte manteniendo la posición.

7. Una vez realizadas las actividades anteriores vas a realizar la elongación de los músculos trabajados.

8. **Debes grabar un video o sacar fotografías ejecutando la actividad número 4 y 6** con una duración máxima de 2 minutos y pedirle a tu apoderado que lo envíe al [correo ltoro@corp-lareina.cl](mailto:correo_ltoro@corp-lareina.cl) o subirlo por classroom a través de tu correo institucional el día lunes 31 de agosto de 9:00 a 17:00 horas.

✚ Para resolver las dudas relacionadas con las actividades, **nos reuniremos de manera online el día jueves 20 de agosto de 12:15 a 13:00 horas**. La invitación con el link para ingresar a la reunión será enviada a tu correo institucional.