**Guía Formativa N° 1 Ed. Física y Salud 2 º Año Básico**

**\*Esta guía tiene un 60% de exigencia” L : 60 a 100% de logro**

**NL: menos del 60% de logro**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Puntaje****Obtenido** | **L** | **NL** |
|  |  |  |

**Nombre: Fecha:** de del 2020

**Objetivo de Aprendizaje:** Reconocer y ejecutar patrones motores de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, relacionadas a los hábitos deportivos en niños.

**Instrucciones para los/las estudiantes:**

* Sigue las instrucciones de cada item.
* Si tienes alguna consulta en el Texto de la asignatura o digital en www.curriculum línea.cl.
* Continúa revisando la página del Colegio para que continúes desarrollando nuevas actividades y revises tus avances.

**Item I** Escribe la actividad que realizan los siguientes niños. (2 puntos cada una)

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Correr** |
|  | **Patinar** |
|  | **Saltar la cuerda** |
|  | **Nadar** |

**Item II** Dibújate haciendo tu deporte o actividad física favorita, luego colorea. (5 puntos)

|  |
| --- |
| Ejemplo: Te puedes dibujar: Jugando el luche, jugando fútbol, trepando árboles, andando en bicicleta, entre otros. |

**Item III** Realiza en casa los siguientes ejercicios.

# Materiales:

\*Pelota de goma u otro material liviano.

\*Libro o cuaderno pequeño

\*Reloj para controlar tiempo.

# Ejercicios

|  |  |
| --- | --- |
| 1.- Equilibrio estático: Mantén durante 10 segundos la posición paloma. |  |
| 2.- Manipulación:Lanza hacia arriba una pelota de goma y atrápala sin que caiga al suelo. Repite 10 vecesLanza hacia arriba la pelota y antes de atraparla realiza un aplauso con tus manos. |  |
| 3.- Locomoción y equilibrio:Camina por tu casa con un libro pequeño sobre tu cabeza sin que se caiga. |  |