**GUÍA DE APRENDIZAJE**

**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD SEGUNDO BÁSICO**

**UNIDAD 1: CONTROL MOTRIZ Y ESTRATEGIAS DE JUEGO**

NOMBRE :……………………………………………………………………………….. CURSO: ………………………….

|  |  |
| --- | --- |
| **OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:** | **OA01**  Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos. |
| **TEMA DEL TRABAJO:** | Habilidades motrices básicas |
| **ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:** | Yoga |

**ACTIVIDAD**

1. Antes de comenzar, es necesario prepararse para realizar actividad física:

* Ponte ropa deportiva y/o cómoda, zapatillas, una botella de agua.
* Trata de tener un espacio físico en la casa donde trabajar.
* Busca los materiales necesarios o puedes usar tu imaginación si no cuentas con alguno.

1. A continuación, te invitamos a que revises este video con mucha atención [Link video yoga](https://youtu.be/hiok3l4Hl0A)
2. **Cuando realices esta actividad dile a algún adulto que te saque una fotografía, para tener un registro de la actividad. Más adelante te la pediremos.**
3. Recuerda al terminar la sesión de tu entrenamiento, debes lavarte tus manos, ducharte, lavarte los dientes y cambiarte de ropa.