



## Guía de Estudio

Unidad: 1 Asignatura: Educación Física Curso: 1° Básico

Objetivo Aprendizaje:

OA6. Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física.

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Instrucciones:

- ✓ Lee atentamente esta guía.

### Actividades

1.- En cámara lenta: Con la ayuda de un adulto realizamos las siguientes actividades (todo se realiza muy lento)

- Avanzar botando una pelota.
- Simular andar en la bicicleta.
- Simular que están barriendo.
- Simular que están nadando.
- Imitar los movimientos de algunos animales: mariposas, aves, elefantes, etc.

2.- Luego realizamos las actividades anterior pero de manera más rápida

3.- Gestos faciales: Con la ayuda de un adulto realizamos las siguientes actividades y nos miramos en un espejo

- Imitamos que somos un león y ponemos cara de león, con garritas de león.
- imitamos a un mono: Ponemos cara de un mono y levantamos las cejas, imitamos ser un mono.
- Imitamos ser una ranita: Ponemos cara de asombro moviendo las cejas.

4.- Luego coloreas cada una de las siguientes imagines

