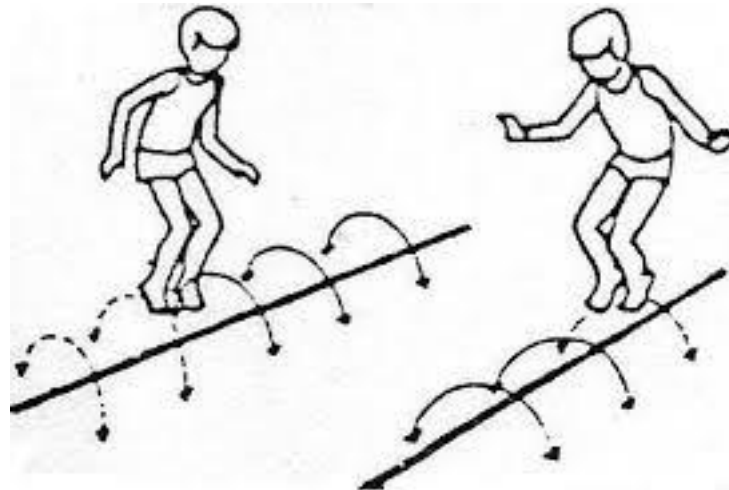




Guía Digital N°10

Asignatura : Educación Física
Curso : Segundo Básico
Docente : Ma. Francisca Rojas A. / Guillermo Lavado
Semana : 15 al 19 de Junio
Días de atención : Lunes a viernes de 10.00 a 11.00 y de 15.00 a 16.00 hrs.
Martes, Jueves y viernes 12:00 hrs.
Contacto : francisca17r@Hotmail.com/Guillermo.lavado@colegio- isabelriquelme.cl



1.- OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDO CONCEPTUALES

Objetivo de Aprendizaje	CONTENIDO
OA4 Ejecutar habilidades motrices básicas en diferentes entornos, como las plazas activas, el patio del colegio, parques, playas, entre otros.	Habilidades motrices
Objetivo de la clase:	Habilidades
Realizar ejercicios de equilibrio y desplazamientos con diferentes elementos.	Saltar Desplazarse Equilibrio

Materiales

Una cuerda o cinta adhesiva



1 peluche



2.- GUÍA

INSTRUCCIONES GENERALES

“No es necesario imprimir la guía, sí es importante que realices los ejercicios”

EL CALENTAMIENTO: su importancia en la clase de Educación Física

Todos sabemos que antes de iniciar una actividad deportiva o “jugar” con los amigos y amigas es conveniente realizar un “calentamiento”.

Pero la verdad son pocos los que lo realizan o lo ejecutan incorrectamente.

Desde el Área de Educación Física queremos inculcaros, tanto la importancia de su realización, como el aprendizaje correcto de su desarrollo.

En las clases de Educación Física siempre comenzamos por un calentamiento articular y sencillos juegos de movilidad general que nos preparan y animan al desarrollo de la parte principal de cada sesión.



Motricidad gruesa

- La habilidad motriz gruesa tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de mantener el equilibrio.



3.- TAREA



Comenzamos con el estiramientos de nuestros brazos y piernas.



Luego trotamos libremente por el espacio en diferentes direcciones y velocidades.

1.- Ubican la cuerda en una línea recta (pide ayuda a alguien de tu casa). Camina sobre ella haciendo equilibrio de ida y de vuelta (5 veces).



2.- Hacer el mismo ejercicio anterior pero devolverse de espaldas.



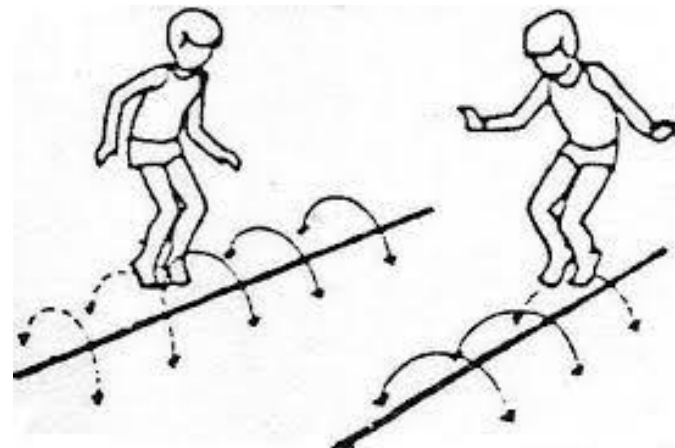
¡No olvides beber agua!



3. Caminando sobre la misma cuerda pero esta vez llevando el peluche sobre la cabeza mirando hacia adelante.



4.-con la cuerda en el suelo saltan a través de ella con pies juntos hacia adelante y hacia atrás.



Para finalizar debemos realizar ejercicios de estiramiento muscular, para volver a la calma y así también evitaremos lesiones. Algunos ejemplos son:



¡¡¡RECUERDA HIDRATARTE SIEMPRE!!! ANTES, DURANTE Y DESPUES DE LA ACTIVIDAD FISICA

4.- SOLUCIONARIO

Esta actividad no requiere de solucionario, solo que realices los ejercicios en casa.



5.- AUTOEVALUACIÓN

¿Cómo he trabajado?

Ahora llegó el momento de ver como has estado trabajando, para eso es necesario que leas atentamente y respondas con sinceridad. Para realizar esta autoevaluación debes escribirla en tu cuaderno, con buena letra y ordenado.

EVALÚATE

Aspectos a evaluar	Respuesta
¿Cómo fue mi desempeño de hoy?	
¿Puedo mejorar mis habilidades de equilibrio?	

