

VA A SALIR BIEN

#YoMeQuedoEnCasa



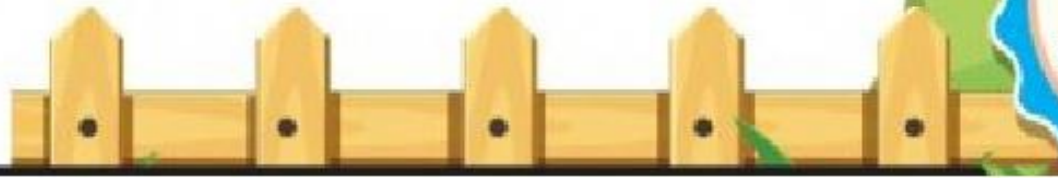
# DIPLOMA A LOS HÉROES DE LA CASA

Otorgado a:

.....  
**Segundo Año**  
.....

*POR SU BUENA ACTITUD Y COMPORTAMIENTO  
EN CASA, DURANTE LA CUARENTENA POR EL  
CORONAVIRUS Y SIEMPRE CON UNA SONRISA*

**Por ser tan valientes quedándose en casa y  
portándose muy bien.**





## Guía Digital N°12

**Asignatura** : Educación Física  
**Curso** : Segundo Básico  
**Docente** : Ma. Francisca Rojas A. / Guillermo Lavado  
**Semana** : 13 de Junio al 17 de Julio  
**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
<p>OA2 Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.</p> <p>OA6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.</p>	Habilidades motrices
Objetivo de la clase:	Habilidades
Realizar ejercicios de manipulación (lanzamientos).	Desplazarse Equilibrio Lanzamientos

## 2.- GUÍA

# Recordemos



### Habilidades motrices básicas:

El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar. Estas habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento al mismo tiempo que evolucionan conjunta

### LANZAMIENTO

- Rotación del tronco
- Patrón cruzado.
- Lanzamiento atrás-arriba-delante.



# Para comenzar nuestra clase recuerda

Ropa deportiva o  
cómoda



Beber agua



Zona Segura



# 3.- TAREA

1.- Comenzaremos con el calentamiento ( 5 MINUTOS)

Prepararemos el cuerpo con los siguientes ejercicios.

Primero voy moviendo todas las partes del cuerpo poco a poco... los tobillos, las rodillas, la cintura, los brazos, el cuello...



piernas



tronco



brazos



cuello



adelante



atrás



de lado

Después corro de forma suave, adelante, atrás, de lado...



Por último hacemos ejercicios de flexibilidad, pero con cuidado:

No fuerces las posturas. No deben ser dolorosos. Sigue las instrucciones del profesor.



El día de hoy trabajaremos LANZAMIENTO y para la actividad necesitaremos los siguientes materiales:

1 CAJA DE ZAPATOS o cualquier caja



3 PELOTA DE PAPEL O CUALQUIER PELOTA PEQUEÑA





1.- Ubicar la caja de zapato en el suelo y desde tres pasos lanzar las pelotas de papel hacia adentro de la caja.

2.- Luego dar cuatro pasos y volver a repetir la actividad.





## 4.- SOLUCIONARIO



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

# 5.- AUTOEVALUACIÓN

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

*¿Qué aprendí? ¿Cómo lo hice?*

*¿Qué actitudes he desarrollado en esta actividad?*

*¿Qué dificultad tuve?  
¿Cómo puedo superarlo?*



# 6. - TICKET DE SALIDA



Para finalizar responde este ticket de salida

<b>TICKET DE SALIDA</b> NOMBRE: _____	LO QUE ME GUSTÓ	LO QUE NO ME GUSTÓ
	