



bbmundo

**“Eres muy inteligente,**  
por eso sé que  
**disfrutarás todo** lo  
que aprenderás”



## Guía Digital N°13

**Asignatura** : Educación Física

**Curso** : Segundo Básico

**Docente** : Ma. Francisca Rojas A. / Guillermo Lavado

**Semana** : 03 al 07 de Agosto

**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

<b>Objetivo de Aprendizaje</b>	<b>CONTENIDO</b>
OA1 Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.	Habilidades motrices básicas.
<b>Objetivo de la clase:</b>	<b>Habilidades</b>
Demostrar a través de ejercicios la habilidad básica de locomoción (desplazamientos).	Desplazamientos Equilibrio

## 2.- GUÍA

# Recordemos

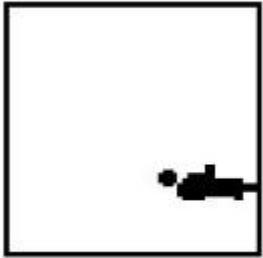
## LOCOMOCIÓN

Es el movimiento que realiza un ser vivo para desplazarse o trasladar su cuerpo o una parte de él, de un lugar a otro.



### 3.- TAREA

1.- Comenzaremos con el calentamiento ( 5 MINUTOS)



1ª parte: **Carrera** moderada de diversas formas y variando las direcciones y sentidos de nuestros desplazamientos.



2ª parte: Empezar a "**estirar**" los **músculos**, en especial aquellos que más van a trabajar posteriormente.

# MATERIALES

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

1 botella



1 CAJA DE ZAPATOS o cualquier caja



1 PELOTA DE PAPEL O CUALQUIER PELOTA PEQUEÑA



## Habilidades motrices básicas Locomoción

1.- Ubícate detrás de un tramo de cinco metros marcado por una botella al final. Desplázate en cuclillas hacia el otro extremo sin ponerse de pie en ningún momento. Luego, aumenta la velocidad del desplazamiento.

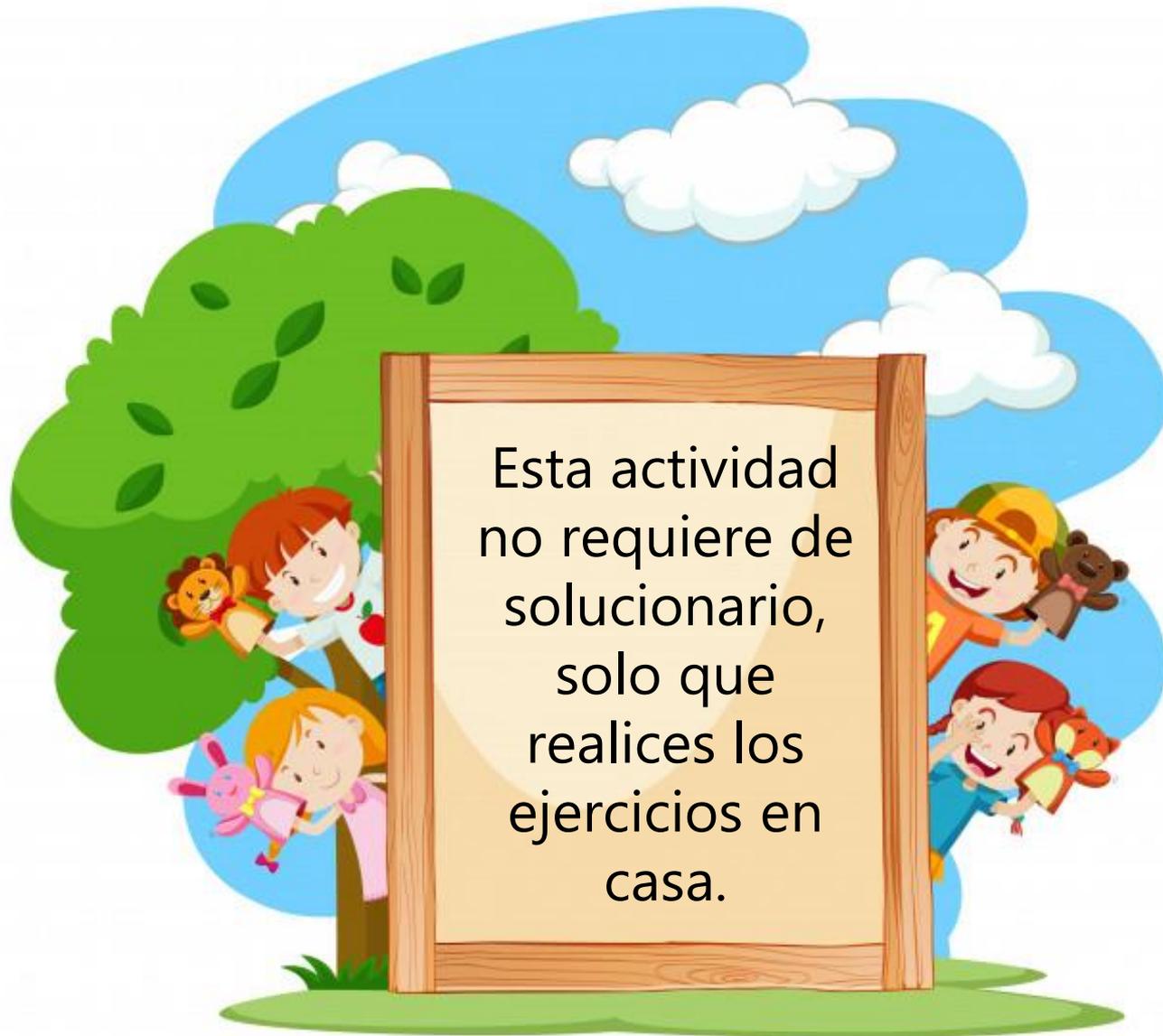


2.- En el mismo trayecto hacia la botella lleva en tu espalda un calcetín o pelotita de papel. Debes trasladarla hacia el otro extremo, evitando que caiga durante el trayecto.

3.- Coloca la caja de zapatos y salta de variadas formas sobre ella (en un pie, con el otro o con ambos).



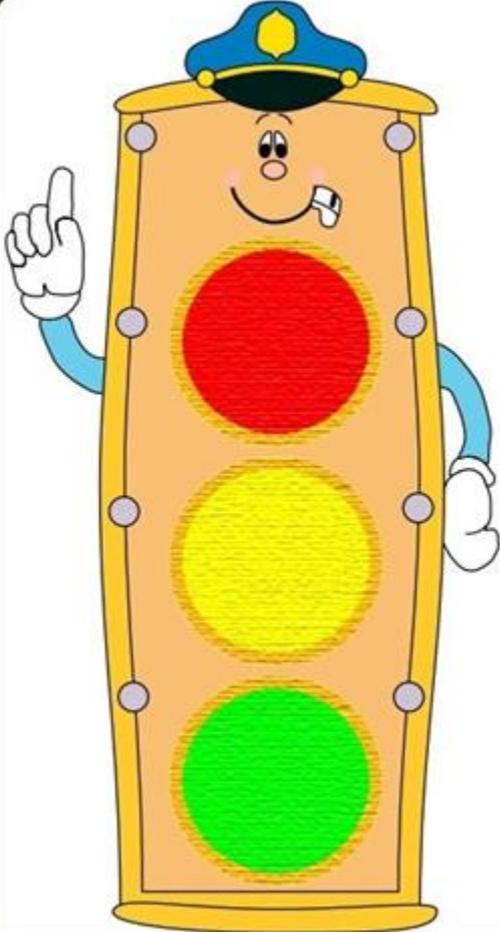
## 4.- SOLUCIONARIO



# 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



¿Cómo lo has hecho?

Mal Regular Bien

Colorea cada cuadro como el semáforo.

Realizo el calentamiento antes de comenzar la clase.	
Realizo todos los ejercicios de "locomoción".	
Sigo las instrucciones que indica el profesor/a.	

## 6. - TICKET DE SALIDA

Para finalizar responde este ticket de salida

/// TICKET DE SALIDA ///
¿Qué es lo más importante que aprendiste en la clase de hoy?
¿Qué cosas debes mejorar de tu trabajo?

