



*He
aquí mi secre-
to, que no puede ser
más simple: solo con el
corazón se puede ver bien;
lo esencial es invisible a
los ojos.*

Antoine de Saint-Exupéry,
El principito.



Guía Digital N°16

Asignatura : Educación Física
Curso : Segundo Básico
Docente : Ma. Francisca Rojas A. / Guillermo Lavado
Semana : 21 de Septiembre al 25 de Septiembre
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
OA6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.	Fuerza y resistencia muscular Flexibilidad Velocidad
Objetivo de la clase:	Habilidades
Realizar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.	Saltar Correr en diferentes intensidades.

¿Qué es?



- ◆ Son los ejercicios de los músculos y articulaciones, ordenados con el fin de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico.

Beneficios

- ◆ Mejora la motricidad corporal al afectar a la coordinación y al equilibrio.
- ◆ Mejora la actuación en la actividad.
- ◆ Previene lesiones de músculos y de articulaciones.
- ◆ Mejora las posibilidades orgánicas de tipo físico y fisiológico.

3.- TAREA



1.- Comenzaremos con el calentamiento (5 MINUTOS)

Utiliza la canción que más te guste e imita el desplazamiento de los siguientes animales por todo el espacio que tengas: elefante, dinosaurio, león, ratón y uno que tu inventes o quieras agrega.



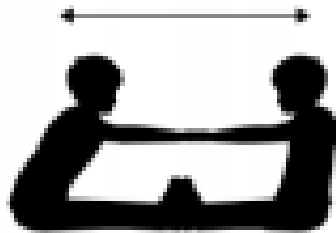
Realiza la siguiente rutina de ejercicios.

Fuerza y resistencia muscular: Distribúyete de pie libremente en un espacio delimitado. A la señal, deben agacharse y realizar cinco saltos, alcanzando la máxima altura. Debes repetir la actividad cuatro veces.



Velocidad: Se ubican en un espacio delimitado, frente a frente con alguien de tu casa y separados a una distancia de unos diez metros. A la señal, uno corre rápidamente hacia el otro lado a darle la mano y entonces este corre hacia el otro extremo lo más rápido posible. Se sugiere repetir unas cinco veces.

Flexibilidad: Se ubican libremente en parejas (con ayuda de alguien de tu casa), en un espacio determinado y sentados frente a frente. Con las extremidades inferiores separadas sin flexionar las rodillas, juntando las plantas de los pies con su compañero y tomados de las manos, comienzan a balancearse de adelante hacia atrás; repiten el movimiento veinte veces.



Para finalizar puedes realizar actividades de estiramiento de nuestro cuerpo.



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 y escribir SI o NO según corresponda.

EVALÚATE



Realizo el calentamiento a través de la imitación de animales.



Ejecuto ejercicios de fuerza y resistencia muscular.



Llevo a cabo los ejercicios de velocidad.



Soy capaz de realizar los ejercicios de flexibilidad.

6. - TICKET DE SALIDA

Para finalizar responde este ticket de salida

Indicadores de evaluación

Ejecutan desplazamientos en diferentes distancias e intensidades.

TICKET DE SALIDA NOMBRE: _____	1.- Menciona al menos dos desplazamientos ejecutados.

