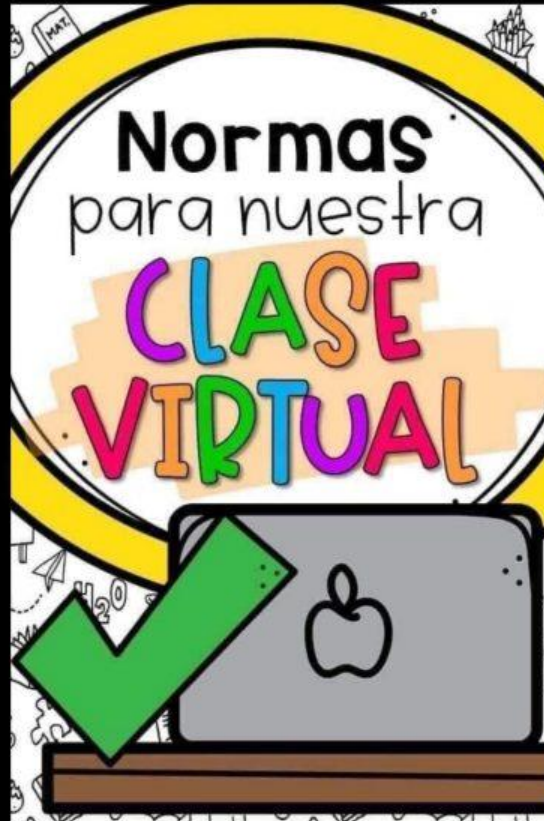




HOY ES UN
BUEN DÍA
PARA TENER UN
➤ GRAN DÍA ➤

Ilustración: www.illustrations.com

1: RUTINAS DE NORMALIZACIÓN CLASES VIRTUALES





2: GUÍA DIGITAL N°19

Asignatura : Educación Física
Curso : Segundo Básico
Docente : Ma. Francisca Rojas A. / Guillermo Lavado
Semana : 02 al 06 de Noviembre
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



3.- OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDO CONCEPTUALES

Objetivo de Aprendizaje	Contenido
<p>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.</p> <p>OA6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.</p>	Lanzamientos Coordinación
Objetivo de la clase:	Habilidades
Aplicar ejercicios de habilidades motrices de locomoción y manipulación.	Demostrar Realizar Utilizar Ejecutar

INDICADOR DE EVALUACIÓN

Se desplazan en sentido horizontal y vertical de forma coordinada y manteniendo el control de su cuerpo; por ejemplo: carreras, saltos, entre otros.

4.- RUTA DE APRENDIZAJE

Ruta de aprendizaje Clase



5.- GUÍA



Clasificación de las Habilidades Motrices Básicas



¿Qué son las Habilidades Motrices Básicas?

Las capacidades adquiridas por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas.

Asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas, como las deportivas.

Ejemplos: Correr, saltar, lanzar, etc.

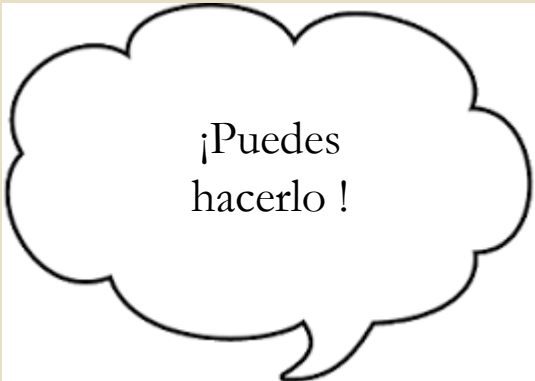


6.- PAUSA ACTIVA



7.- TAREA


Nº	Nombre del juego	Objetivos
1	El carrito loco	Caminar en diferentes direcciones reconociendo los colores rojo, amarillo y verde.
2	El semejante	Correr desplazándose en cuadrupedia reconociendo el color y la forma en los objetos reales
3	Completando figura	Saltar obstáculos hacia delante con las dos piernas a la vez y caída con las dos piernas flexionadas corriendo hacia un objeto en que reconozca los colores.
4	Identificar objetos	Correr saltando obstáculo con un pie, pasando en cuadrupedia por dentro del túnel, reconociendo los colores y formas en los objetos reales




¡Puedes hacerlo !

Terminada las actividades anteriores realiza los siguientes ejercicios los cuales te ayudarán a mejorar tus habilidades motrices básicas.






1.- Trote

Ejercicio	¿Cómo hacerlo?	Tiempo o repeticiones	Ejemplo
Trote	Recuerda mover los brazos hacia adelante y atrás, mantener los codos flexionados, elevar (levantar) rodillas y flexionarlas	Puedes trotar en el lugar (3 minutos 3 veces) o trotar por el patio (5 minutos 2 veces) o jugar a la pinta con alguien (10 minutos)	

2.- Salto pies juntos

Salto pies juntos	Ambos pies despegan al mismo tiempo del suelo y Ambos pies caen al mismo tiempo. Los pies deben ir juntos. Puedes utilizar las líneas del suelo o colocar juguetes o las escobas o cualquier implemento que puedas saltar q sean de bajos o ras de piso o que no puedan dañarte.	Realiza 10 saltos seguidos, descansa y repite 9 veces mas	
-------------------	---	---	---

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

¿Cómo se hace?	Tiempo	Ejemplo
Separo pies, Llevo un brazo a la oreja e inclino la columna hacia la derecha y luego hacia la izquierda	20 segundos, por lado	
Acostado boca abajo, ubico las manos bajo los hombros y los extiendo, flexiono las rodillas y trato de tocar cabeza y pies.	20 segundos	
Sentado (a), espalda derecha, flexiono rodillas y junto planta de los pies, inclino cabeza y trato de llevarla a los pies.	20 segundos	
Sentado(a), espalda derecha, con mis dedos de las manos y sin flexionar las rodillas trato de tocar la punta de pies y /o con la frente trato de tocar las rodillas	20 segundos	
Sentado (a) espalda derecha, flexionar una pierna, la otra que extendida, y trato de llevar los dedos de las manos a los dedos de los pies.	20 segundos	

8.- SOLUCIONARIO

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



9. - TICKET DE SALIDA

Para finalizar responde este ticket de salida

Indicadores de evaluación

Se desplazan en sentido horizontal y vertical de forma coordinada y manteniendo el control de su cuerpo; por ejemplo: carreras, saltos, entre otros.

TICKET DE SALIDA

NOMBRE:

1.- Menciona un ejercicios de habilidades motrices básicas y descríbelo.



10.- 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

Identifico las habilidades motrices básicas.



Identifico las habilidades motrices de desplazamiento.



Llevo a cabo los ejercicios de habilidades motrices básicas.

