



“Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa”.

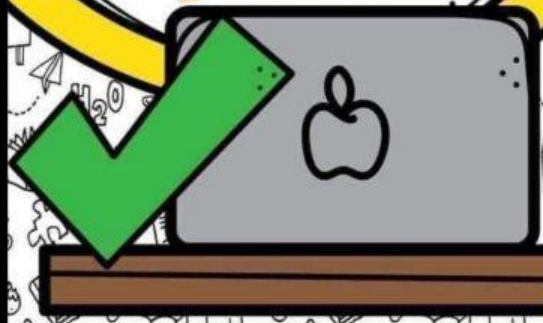
Mahatma Gandhi

1: RUTINAS DE NORMALIZACIÓN CLASES VIRTUALES

Mantenemos
nuestro
micrófono apagado
hasta que se nos
indique



Normas
para nuestra
**CLASE
VIRTUAL**



Hacemos
nuestro
mejor trabajo





2: GUÍA DIGITAL N°21

Asignatura : Educación Física

Curso : Segundo Básico

Docente : Ma. Francisca Rojas A. / Guillermo Lavado

Semana : 30 de Noviembre al 4 de Diciembre

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>OA11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.</p>	<p>Habilidades motrices Intensidad moderada a vigorosa.</p>

Objetivo de la clase:	Habilidades
<p>Realizar saltos, equilibrios, giros en distintas secuencias y dinámicas a trabajar.</p>	<p>Saltar Girar Equilibrio</p>

INDICADOR DE EVALUACIÓN

• Siguen reglas y rutinas durante la clase de educación física; por ejemplo: ejecutan la actividad y utilizan los materiales cuando el docente lo indica, se mantienen dentro los límites establecidos.

4. Sigo mi ruta de aprendizaje.

Leeremos el objetivo

Recordaremos contenidos

Pausa activa

Pondremos en práctica lo aprendido

Evaluaremos trabajo realizado



5.- GUÍA

★ ¿Qué son las Habilidades Motrices Básicas ?



Características de las HMB

- Comunes en todos los individuos.
- Permitieron la supervivencia del hombre.
- Son la base de aprendizajes de nuevos movimientos.

A lo largo del día hacemos una serie de movimientos comunes: caminar, saltar, correr, girar, subir, lanzar, recoger... todos ellos son habituales en nuestras vidas cotidianas, aunque son sencillos, requieren de un aprendizaje y es fundamental dominarlos bien.



Las habilidades motrices



Reptar: Desplazarse arrastrándose por el suelo como los reptiles



Equilibrio: Mantener una determinada postura en contra de la gravedad. Se necesita de la información del oído, vista, músculos, las articulaciones y los tendones.



Salto: consiste en el despegue del suelo como consecuencia de la extensión de una o ambas piernas.



Giros: es todo aquel movimiento del cuerpo que implica una rotación.



Correr: desplazarse rápidamente con pasos largos y de manera que se levanta un pie del suelo antes de apoyar el otro.



Las habilidades motrices se separan en tres

Habilidades locomotrices

Para realizar estas habilidades se necesita desplazamiento.
Ejemplo: correr, saltar



Habilidades no locomotrices

Para realizar estas habilidades no se requiere desplazamiento, pero sí un dominio de nuestro cuerpo.
Ejemplo: colgarse de una rama de un árbol y balancearse.
Equilibrios



Habilidades manipulativas

Implica el manejo de objetos.
Ejemplo: recortar un papel, lanzar un disco, lanzar calcetines.



6.- PAUSA ACTIVA

Jugando a pisar sombras



Mis materiales preescolar



7.- TAREA

1.- Comenzamos con pequeños movimientos articulares.



2.- Un minuto de skipping. Trote en el lugar subiendo y bajando las rodillas. Repite tres veces. Luego inhala y exhala levantando tus brazos.



3.- Galopa y ganeo: Realiza galopa lateral, una vez que llegas al final devuélvete



4.- Cuadrupedia: Desplazamiento en cuatro apoyos de un lado hacia al otro.



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

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



ESTIRAMIENTO
DE ESPALDA



ESTIRAMIENTO
DE INCLINACIÓN LATERAL



ESTIRAMIENTO
LUMBAR



RESPIRACIÓN
ABDOMINAL



MOVIMIENTO
DE HOMBROS



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

- Siguen reglas y rutinas durante la clase de educación física; por ejemplo: ejecutan la actividad y utilizan los materiales cuando el docente lo indica, se mantienen dentro los límites establecidos.

TICKET DE SALIDA

NOMBRE:

1.- Menciona las reglas y rutinas de una clase de Educación Física.



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



Realizo movimientos articulares al comenzar la clase.

Troto en el lugar subiendo y bajando las rodillas.

Me desplazo en cuadrupedia.