



Guía Digital N°6

Asignatura : Educación Física
Curso : Segundo Básico
Docente : Ma. Francisca Rojas A. / Guillermo Lavado
Semana : 18 al 20 de Mayo
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
OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.	Hábitos de higiene y vida saludable.
Objetivo de la clase:	Habilidades
Realizar actividad física en forma segura.	Correr Desplazarse

Materiales

1 pelota de papel



1 caja de zapatos o sesta.

2.- GUÍA



Al comenzar la clase...

¿Cómo sabes si estás preparado para comenzar la clase?

Por ejemplo “tengo puestas mis zapatillas y ropa adecuada para la clase, sigo las instrucciones, me mantengo dentro de los límites establecidos por el profesor”, entre otras.

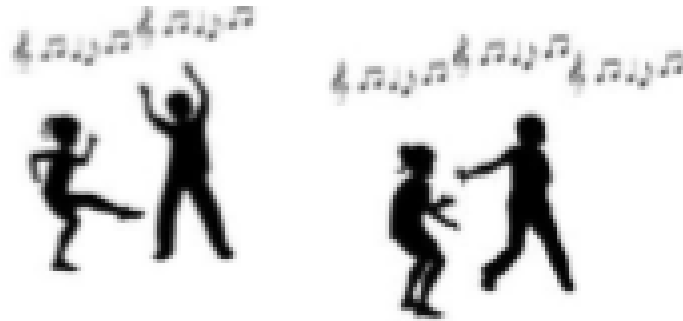
Antes de comenzar la actividad, es importante revisar que los espacios que usarás estén libres de obstáculos.

Busca elementos que pueden ser peligrosos, como hoyos, piedras, terreno mojado, etc., y toma las medidas de seguridad necesarias.



3.- TAREA

Al inicio de la clase, vamos a realizar variadas actividades físicas.
Busquen alguna canción lenta que les guste y al ritmo de ella comiencen a caminar, muevan un brazo, después el otro y a continuación una pierna y luego la otra.



Ubícate libremente en un espacio determinado (puede ser en tu pieza, living o en el patio de tu casa) Desplázate en una carrera continua a distintas velocidades (lento, rápido).

Luego para variar la actividad, desplázate con saltos (en uno o dos pies), de espalda o lateralmente.



1.- Prepararemos el juego haciendo muchas bolas de papel de gran tamaño.



2.- Luego llenamos una cesta con las bolas, y podemos disponer alguna otra vacía en el espacio de juego.



3.- Encesta las bolas de papel desde una cierta distancia.

4.- Ubícate libremente por el espacio en donde te encuentres en posición cuadrúpeda. Sobre la espalda tienes que mantener un objeto (pelotas de papel). Desplázate hacia delante y luego hacia atrás sin que se caiga la pelota de papel.

