



Guía Digital N°9

Asignatura	: Educación Física
Curso	: Segundo Básico
Docente	: Ma. Francisca Rojas A. / Guillermo Lavado
Semana	: 08 al 12 de Junio
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

Quédate en casa



1.- OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDO CONCEPTUALES

Objetivo de Aprendizaje	CONTENIDO
<p>OA2 Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, por ejemplo, agrupaciones, representaciones de símbolos, letras, números o figuras geométricas.</p> <p>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.</p>	<p>Habilidades motrices</p> <p>Representaciones de símbolos.</p>
Objetivo de la clase:	Habilidades
<p>Practicar habilidades motrices básicas.</p>	<p>Saltar</p> <p>Lanzar</p> <p>Desplazarse</p> <p>Equilibrio</p>

Materiales

Tiza o lo que tengas para marcar



1 par de calcetines, pelota pequeña o un peluche



EDUCACIÓN FÍSICA



INFANTIL EN CASA



[**#YoMeQuedoEnCasa**](#)

2.- GUÍA

INSTRUCCIONES GENERALES

“No es necesario imprimir la guía, sí es importante que realices los ejercicios”

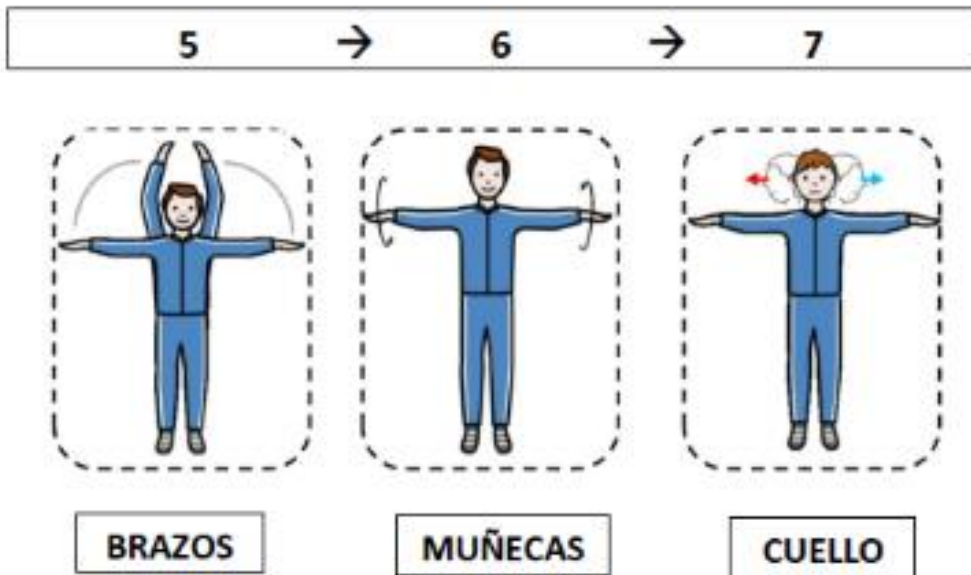
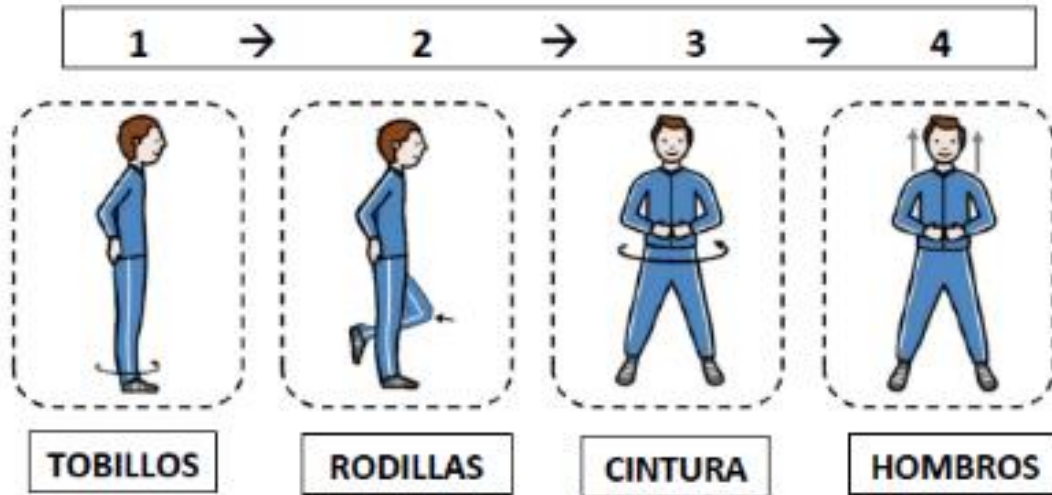
Con el propósito de que ustedes niños y niñas puedan seguir desarrollando y potenciando sus habilidades motrices básicas, como también llevar a cabo los objetivos de aprendizaje que nos corresponde trabajar durante este año y a la vez hacer más amena la estadía en casa, es que les envío una serie de juegos ideales para realizar en espacios reducidos y lo mas importante con materiales que todos podemos encontrar en nuestros hogares.

Es muy importante que realices actividad física en tu hogar para potenciar así tu motricidad fina y gruesa, como también ayudar a enriquecer tu proceso cognitivo, ya sea ideando o modificando algún juego según la necesidad, incentivando a la resolución de problemas y al trabajo en equipo, debido a que son actividades de las que pueden participar los padres y miembros de la familia junto a sus hijos.

JUEGOS DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA HACER EN CASA



3.- TAREA



Antes de comenzar a hacer educación física es importante realizar un calentamiento para no lesionarse. Haremos los siguientes ejercicios para calentar. Hacemos 30 segundos cada uno en el orden que se indica.

VAMOS A TRABAJAR...

1.-Se ubican en hileras de máximo 3 personas (pide ayuda a alguien de tu casa). Frente a cada una, se dibuja en el piso el juego del luche con diferentes representaciones numéricas (por ejemplo: el número, el número formado con cuadrados, círculos o triángulos). Uno de ellos es el encargado de decir los números a los cuales deben saltar en un pie. El número de partida es 1 y no pueden ser números con una diferencia mayor a tres.



¡No olvides beber agua!



2.-Se agrupan en parejas con una pelotita y a ubicarse libremente en un espacio delimitado. A una distancia de dos metros se lanzan la pelota (peluche o cualquier objeto liviano), primero con la mano derecha y luego con la izquierda. Se debe recibir el balón con la misma mano con que fue lanzado. Para variar la actividad, se pueden permitir solo los lanzamientos desde arriba, atrás, abajo, etc.



3.-Corren libremente por un espacio determinado. Cuando un integrante diga un número, saltan esa cantidad de veces y luego se agrupan según el mismo número.



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



¡¡¡RECUERDA HIDRATARTE SIEMPRE!!! ANTES, DURANTE Y DESPUES DE LA ACTIVIDAD FISICA

4.- AUTOEVALUACIÓN

¿Cómo he trabajado?

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

Aspectos a evaluar	Respuesta
¿Cómo fue mi desempeño de hoy?	
¿Puedo mejorar mis habilidades?	

