



Todo
saldrá
bien



Guía Digital N°11

Asignatura : Educación Física
Curso : Segundo Básico
Docente : Ma. Francisca Rojas A. / Guillermo Lavado
Semana : 30 de Junio al 03 de Julio
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

Educación física



1.- OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDO CONCEPTUALES

Objetivo de Aprendizaje	CONTENIDO
OA4 Ejecutar habilidades motrices básicas en diferentes entornos, como las plazas activas, el patio del colegio, parques, playas, entre otros.	Habilidades motrices
Objetivo de la clase:	Habilidades
Realizar ejercicios de locomoción.	Saltar Desplazarse Equilibrio

2.- GUÍA



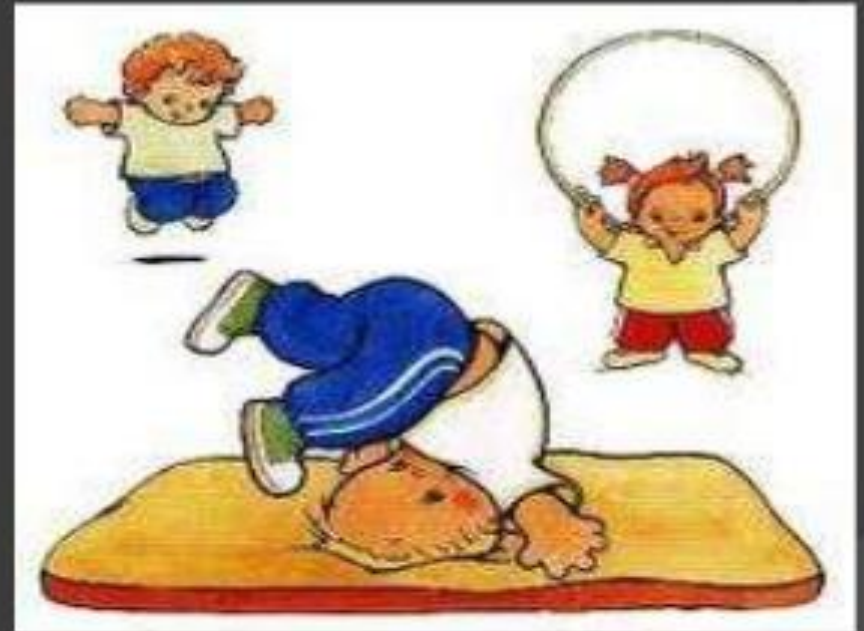
¿Qué entendemos por calentamiento?

- El calentamiento es la actividad que realizamos antes del ejercicio físico o deportivo y que prepara a nuestro cuerpo para responder adecuadamente al esfuerzo, de mayor intensidad, que vayamos a realizar después.



QUE SON LA HABILIDADES LOCOMOTRICES BASICAS

Son movimientos que tienen como objetivo fundamental el llevar el cuerpo de un lado al otro del espacio. Aquí encontramos, andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, caer, esquivar, trepar, bajar, etc.



¡¡¡Ponte ropa cómoda y a ejercitar!!!



3.- TAREA

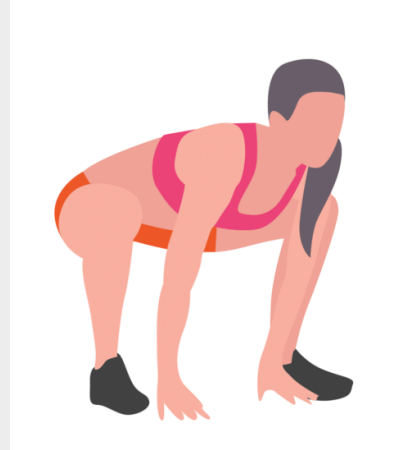
1.- Comenzaremos con el calentamiento.



📌 Se trata de activar el sistema cardiorrespiratorio. Si te fatigas debes bajar la intensidad y adaptarla a tu ritmo y cualidades físicas.

HOY TRABAJAREMOS LAS HABILIDADES BÁSICAS DE LOCOMOCIÓN

1.- Nos vamos a trasladar en “cuadrapedia”. El primer animal que vamos a conocer es el gato. Nos ponemos como si fuésemos a gatear y nos desplazamos. Nos devolvemos como sapo.



1.- Nos vamos a trasladar como si fuésemos una serpiente.



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.- 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.

EVALÚATE

¿ QUÉ HEMOS APRENDIDO ?

¿ EN QUÉ OTRAS OCASIONES PODEMOS UTILIZAR LO QUE HEMOS APRENDIDO ?

¿ QUÉ PASOS HEMOS HECHO ?

¿ CÓMO SE LLAMA EL PENSAMIENTO QUE HEMOS HECHO ?