



bbmundo

“Eres muy inteligente,
por eso sé que
disfrutarás todo lo
que aprenderás”



Guía Digital N°13

Asignatura : Educación Física

Curso : Segundo Básico

Docente : Ma. Francisca Rojas A. / Guillermo Lavado

Semana : 03 al 07 de Agosto

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
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.	Habilidades motrices básicas.
Objetivo de la clase:	Habilidades
Demostrar a través de ejercicios la habilidad básica de locomoción (desplazamientos).	Desplazamientos Equilibrio

2.- GUÍA

Recordemos

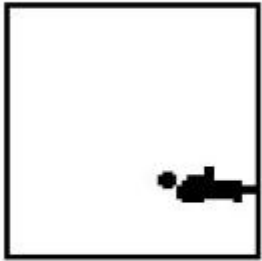
LOCOMOCIÓN

Es el movimiento que realiza un ser vivo para desplazarse o trasladar su cuerpo o una parte de él, de un lugar a otro.



3.- TAREA

1.- Comenzaremos con el calentamiento (5 MINUTOS)



1ª parte: **Carrera**
moderada de diversas
formas y variando las
direcciones y sentidos
de nuestros
desplazamientos.



2ª parte: Empezar a
"estirar" los
músculos, en especial
aquellos que más van a
trabajar
posteriormente.

MATERIALES

El día de hoy trabajaremos LOCOMOCIÓN y para la actividad necesitaremos los siguientes materiales:

1 botella



1 CAJA DE ZAPATOS o cualquier caja



1 PELOTA DE PAPEL O CUALQUIER PELOTA PEQUEÑA



Habilidades motrices básicas Locomoción

1.- Ubícate detrás de un tramo de cinco metros marcado por una botella al final. Desplázate en cuclillas hacia el otro extremo sin ponerse de pie en ningún momento. Luego, aumenta la velocidad del desplazamiento.

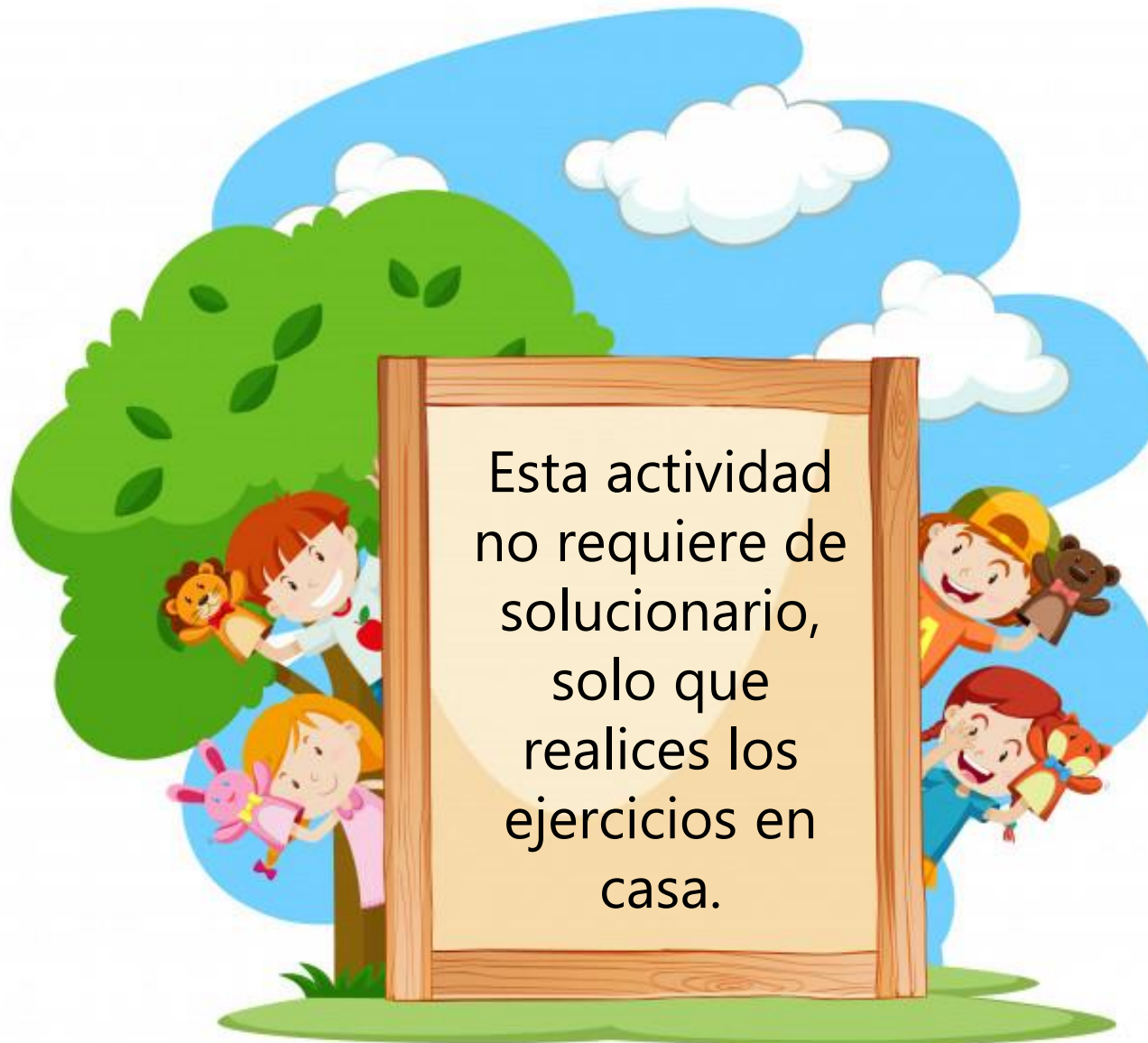


2.- En el mismo trayecto hacia la botella lleva en tu espalda un calcetín o pelotita de papel. Debes trasladarla hacia el otro extremo, evitando que caiga durante el trayecto.

3.- Coloca la caja de zapatos y salta de variadas formas sobre ella (en un pie, con el otro o con ambos).



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



¿Cómo lo has hecho?

Mal Regular Bien

Colorea cada cuadro como el semáforo.

Realizo el calentamiento antes de comenzar la clase.	
Realizo todos los ejercicios de "locomoción".	
Sigo las instrucciones que indica el profesor/a.	

6. - TICKET DE SALIDA

Para finalizar responde este ticket de salida

/// TICKET DE SALIDA ///
¿Qué es lo más importante que aprendiste en la clase de hoy?
¿Qué cosas debes mejorar de tu trabajo?

