



EL ÉXITO en la vida
no se mide por lo que logras,
sino por los obstáculos
que **SUPERAS.**



Guía Digital N°14

Asignatura : Educación Física

Curso : Segundo Básico

Docente : Ma. Francisca Rojas A. / Guillermo Lavado

Semana : 17 al 21 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 |
|--|--|
| <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>Habilidades motrices básicas. Saltos</p> |
| Objetivo de la clase: | Habilidades |
| <p>Demostrar a través de ejercicios la habilidad básica de estabilidad (saltos).</p> | <p>Desplazamientos Equilibrio Saltos</p> |

¿Qué son los Saltos?

Son aquellas acciones en las que se produce un despegue del suelo gracias a la impulsión de una o ambas piernas.

El cuerpo queda suspendido en el aire momentáneamente y es precisamente en esos breves instantes en los que el salto cumple su función.



3.- TAREA

1.- Comenzaremos con el calentamiento (5 MINUTOS)

Utiliza la siguiente canción para realizar el calentamiento y preparar tu cuerpo para las actividades siguientes:

<https://www.youtube.com/watch?v=4-D0eju-8QU&list=PLSYdzti8O-wqbCQVCLFW9-DpqOjblhMnE&index=12>



MATERIALES



Lana o cinta



Peluche u objeto mediano



Habilidades motrices básicas Locomoción

Repite cada ejercicio al menos 15 veces, a un ritmo de ejecución medio o lento.



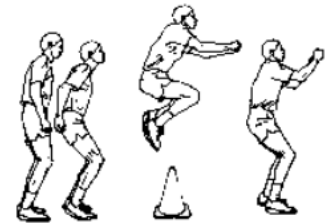
Salto lateral:

Realiza saltos laterales a pie junto, utilizando una línea, lana o cinta adhesiva puesta en el suelo, impúlsate con los brazos.

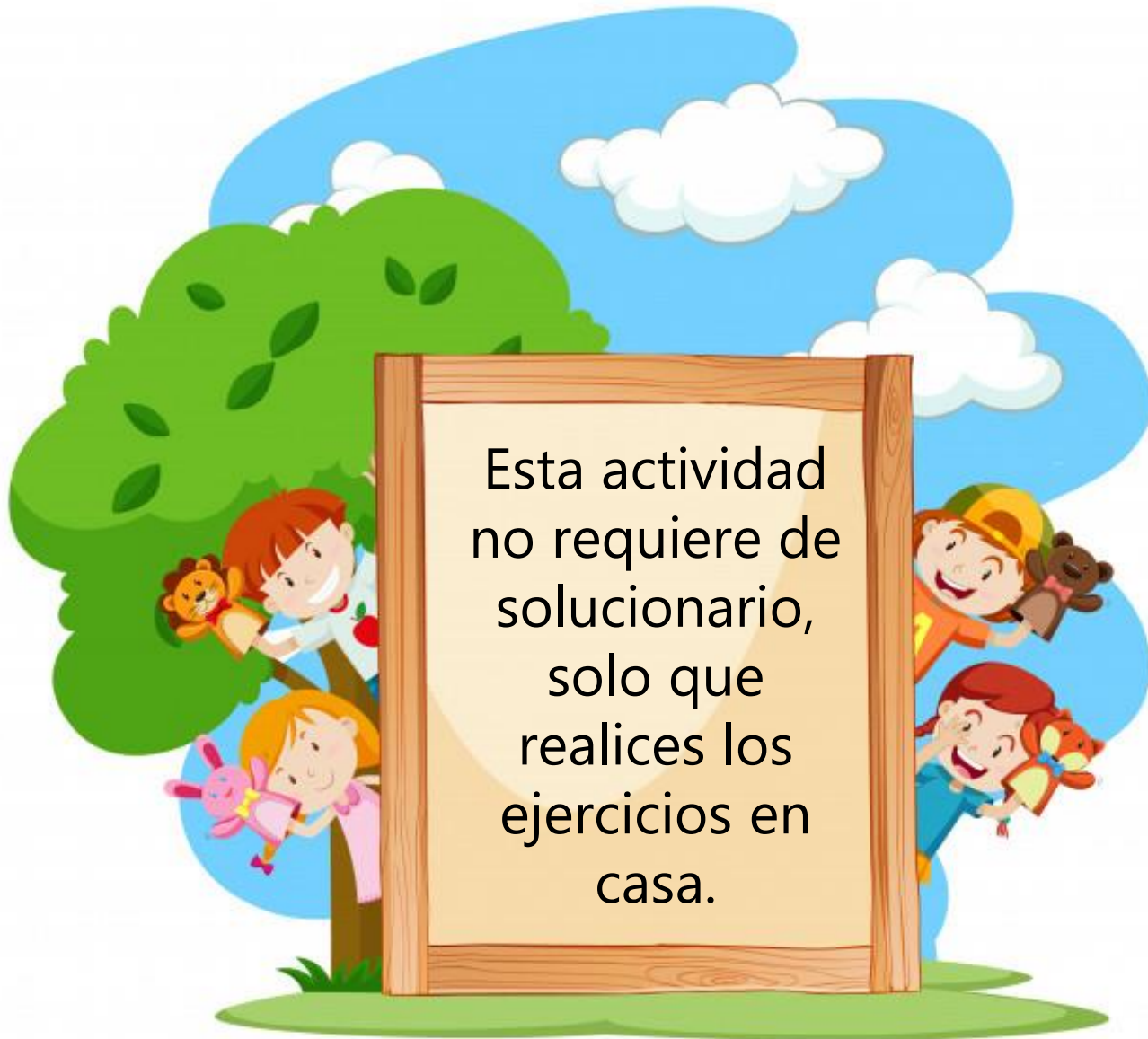




Salto frontales: realiza saltos frontales a pie junto, utilizando una línea, lana, cinta adhesiva o algún objeto de tamaño mediano (algún peluche te puede servir) puesta en el suelo, impúlsate con los brazos y trata que tus pies no suenen al caer. Luego realiza el mismo salto en un pie cayendo con el mismo.



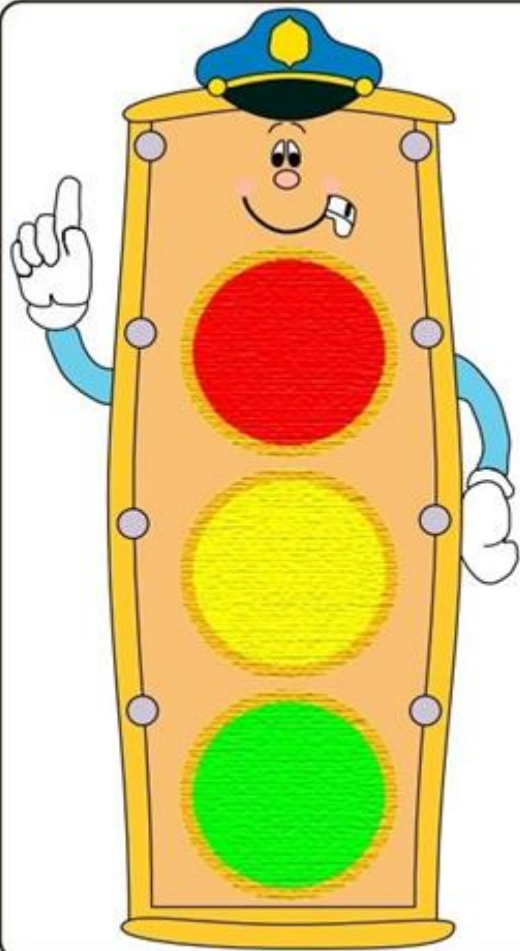
4.- SOLUCIONARIO



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 a través de la música. | |
| Realizo saltos laterales a pie juntos. | |
| Realizo saltos frontales a pie juntos. | |

6. - TICKET DE SALIDA

Para finalizar responde este ticket de salida

Se desplazan en sentido horizontal y vertical de forma coordinada y manteniendo el control de su cuerpo; por ejemplo: carreras, saltos, entre otros

TICKET DE SALIDA
NOMBRE: _____

Menciona al menos tres desplazamientos que realizaste en esta clase.

