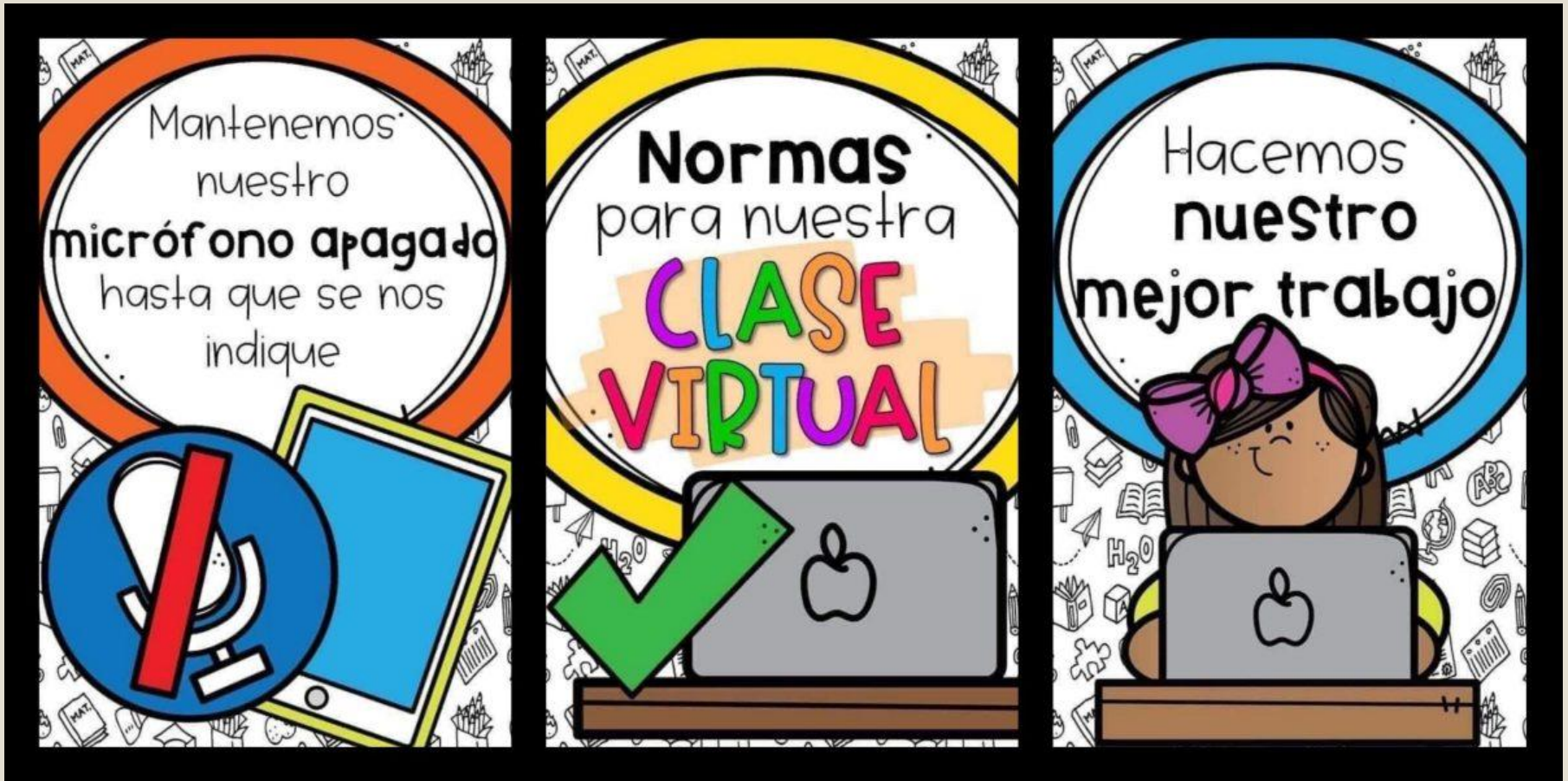




No dejes que  
NADA  
Se robe el  
COLOR  
De tu  
VIDA

# 1: RUTINAS DE NORMALIZACIÓN CLASES VIRTUALES





## 2: GUÍA DIGITAL N°18

**Asignatura** : Educación Física  
**Curso** : Segundo Básico  
**Docente** : Ma. Francisca Rojas A. / Guillermo Lavado  
**Semana** : 19 al 23 de Octubre  
**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



### 3.- OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDO CONCEPTUALES

Objetivo de Aprendizaje	Contenido
<p><b>OA1</b> 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><b>OA6</b> Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.</p>	<p>Lanzamientos Coordinación</p>
Objetivo de la clase:	Habilidades
<p>Aplicar ejercicios de habilidades motrices de locomoción y manipulación.</p>	<p>Demostrar Realizar Utilizar Ejecutar</p>
INDICADOR DE EVALUACIÓN	
<p>Se desplazan en sentido horizontal y vertical de forma coordinada y manteniendo el control de su cuerpo; por ejemplo: carreras, saltos, entre otros.</p>	

## 4.- RUTA DE APRENDIZAJE

### Ruta de aprendizaje Clase



# 5.- GUÍA



## ¿Qué son las habilidades motrices básicas?

Las **habilidades motrices básicas** son aquellos movimientos que aparecen de manera natural a medida que vamos creciendo. Son capacidades naturales que posee nuestro cuerpo, como correr, saltar, girar, lanzar, etc. y son la base para el desarrollo de acciones más complejas.

Las habilidades motrices básicas se clasifican en:

1. **Habilidades motrices básicas de locomoción**, son aquellos movimientos que permiten desplazarnos, llevar nuestro cuerpo de un lugar a otro como, por ejemplo, caminar, correr, saltar, trepar, gatear, caminar en cuatro patas, etc.
2. **Habilidades motrices básicas de manipulación**, son aquellos movimientos que puede realizar nuestro cuerpo utilizando artículos o implementos, como, por ejemplo, lanzar, recibir, golpear, batear, patear, etc.
3. **Habilidades motrices básicas de estabilidad**, son aquellas acciones que nos permiten mantener el equilibrio en movimiento o de forma estática, como, por ejemplo, girar, inclinarse, pararse en un pie, etc.




## 6.- PAUSA ACTIVA



# 7.- TAREA

Dibuje y pinte 4 ejemplos de habilidades motrices básicas de locomoción.


	




Dibuje y pinte 4 ejemplos de habilidades motrices básicas de manipulación.


**Terminada las actividades anteriores realiza los siguientes ejercicios los cuales te ayudarán a mejorar tus habilidades motrices básicas.**


## 1.- Trote

Ejercicio	¿Cómo hacerlo?	Tiempo o repeticiones	Ejemplo
Trote	Recuerda mover los brazos hacia adelante y atrás, mantener los codos flexionados, elevar (levantar) rodillas y flexionarlas	Puedes trotar en el lugar (3 minutos 3 veces) o trotar por el patio (5 minutos 2 veces) o jugar a la pinta con alguien (10 minutos)	

## 2.- Salto pies juntos






Salto pies juntos	Ambos pies despegan al mismo tiempo del suelo y Ambos pies caen al mismo tiempo. Los pies deben ir juntos. Puedes utilizar las líneas del suelo o colocar juguetes o las escobas o cualquier implemento que puedas saltar q sean de bajos o ras de piso o que no puedan dañarte.	Realiza 10 saltos seguidos, descansa y repite 9 veces mas	
-------------------	---	---	---

### 3.- Cuadrupedia

Cuadrupedia	<p>Manos y pies apoyadas, brazos y hombros se encuentran distantes del suelo, Movimiento contralateral de brazos y piernas flexionadas.</p> <p>Al realizarlo boca abajo, las rodillas no se apoyan en el suelo y si se hace boca arriba, la cadera no debe bajar, glúteos no tocan el suelo.</p>	Realiza desplazamientos arriba y desplazamientos abajo.	10 boca 10 boca	
-------------	--	---	--------------------	---



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

¿Cómo se hace?	Tiempo	Ejemplo
Separo pies, Llevo un brazo a la oreja e inclino la columna hacia la derecha y luego hacia la izquierda	20 segundos, por lado	
Acostado boca abajo, ubico las manos bajo los hombros y los extiendo, flexiono las rodillas y trato de tocar cabeza y pies.	20 segundos	
Sentado (a), espalda derecha, flexiono rodillas y junto planta de los pies, inclino cabeza y trato de llevarla a los pies.	20 segundos	
Sentado(a), espalda derecha, con mis dedos de las manos y sin flexionar las rodillas trato de tocar la punta de pies y /o con la frente trato de tocar las rodillas	20 segundos	
Sentado (a) espalda derecha, flexionar una pierna, la otra que extendida, y trato de llevar los dedos de las manos a los dedos de los pies.	20 segundos	

## 8.- SOLUCIONARIO



# 9. - TICKET DE SALIDA

Para finalizar responde este ticket de salida

## Indicadores de evaluación

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:

1.- Menciona al menos dos ejercicios de habilidades motrices básicas.

---

---

---

---



# 10.- 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 y escribir SI o NO según corresponda.

EVALÚATE

