



Guía Digital N°7

Asignatura : Educación Física

Curso : Segundo Básico

Docente : Ma. Francisca Rojas A. / Guillermo Lavado

Semana : 25 al 29 de Mayo

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
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.	Hábitos de higiene y vida saludable.
Objetivo de la clase:	Habilidades
Realizar actividad física en forma segura.	Correr Desplazarse Saltar

Materiales

Cojines o cajas de cartón



Botella con agua



2.- GUÍA

LOS DEPORTES, LOS NIÑOS Y EL ENCIERRO

De acuerdo con la OMS, lo recomendado es hacer como mínimo una hora diaria de actividad física, ya sea en juegos o entrenamientos. ¿Cómo hacerlo estando en casa? En PAUTA mostramos cinco maneras.



Concentrémonos en ustedes “los niños”. Están activos en sus juegos o siguiendo las actividades de las clases de educación física en el colegio: todo les sirve para desarrollarse, liberar energía y tener conciencia de su entorno. Pero he allí la pandemia: lo que antes realizaba en espacios grandes y con sus pares, ya no lo puede hacer.

Estar en un mismo lugar durante varios días afecta a cualquier persona por igual. De acuerdo con la kinesióloga especialista en entrenamiento de NFT (equipo interdisciplinario que desarrolla planes de nutrición y entrenamiento) **Maite Escárte**, romper la rutina puede generar tres consecuencias: fatiga, irritabilidad y ansiedad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) dispuso varias recomendaciones para enfrentar el encierro para los niños y adolescentes entre seis y 17 años, y que incluyen ejercicios mínimos de una hora diaria de actividad intensa.

Entre las rutinas recomendadas por la OMS se incluyen juegos, deportes, actividades recreativas y muchos desplazamientos que producto de precisamente la cuarentena, los menores se ven imposibilitados de realizar. Todo esto, a lo menos tres veces por semana.

"El niño necesita moverse mucho, tiene mucha energía y necesita gastarla. El aprender haciendo es parte de lo que va generando su desarrollo emocional. Es superimportante para los niños tener cierta flexibilidad y dedicarles tiempo sobre todo para las personas que están haciendo teletrabajo", explica la sicóloga Viviana Assadi.

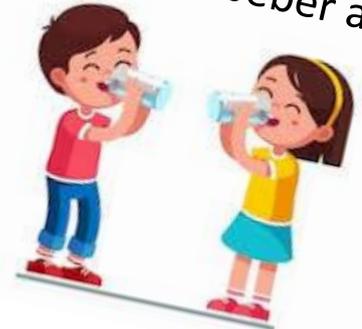
Y para esto te recomiendo algunos ejercicios...

3.- TAREA

1.- **Skipping:** Para calentar nuestro cuerpo realiza este ejercicio que consiste en dar saltos elevando las rodillas, y acompañando este movimiento con el braceo.



¡No olvides beber agua!



2.- Circuitos con obstáculos: con los implementos que tengas en casa se puede armar una serie de pruebas para que las vayas superando a través de saltos, trotes o haciendo equilibrio. Esta es una opción para que puedan moverse libremente entre cojines, sillas e incluso cajas de cartón. Repite este circuito 5 veces, puedes alternar: con piernas juntas, en un pie, etc.



3.- Salto con patada al glúteo: consiste en pararse de pie con las rodillas ligeramente flexionadas, para luego comenzar a saltar llevando un pie a la vez al glúteo. Al terminar el ejercicio, aterriza con las rodillas flexionadas para amortiguar la caída. Esto mejora la resistencia física.



La **vuelta a la calma** consiste en **realizar** ejercicios de forma suave, con baja intensidad, durante un tiempo determinado, de manera que tu cuerpo vuelva a estar como al principio.

Puedes realizar estiramientos como los de la imagen.

