



GUIA N°20 DE EDUCACION FISICA Y SALUD SEGUNDO BASICO

“Demostrar habilidades motoras basicas”

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 02/10/2020 HASTA 08/10/2020

UNIDAD 2.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

PRIORIZACION CURRICULAR NIVEL 1-2

Habilidades Motrices

OA1 -Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

Vida Activa y Saludable

OA6 -Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.

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.

Seguridad, Juego Limpio y Liderazgo

OA11 -Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: - realizar un calentamiento mediante un juego - escuchar y seguir instrucciones - utilizar implementos bajo supervisión - mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

OBJETIVO DE LA CLASE: Ejecutar ejercicios básicos en casa.

LUGAR: EN SU CASA PUEDE SER, JARDIN, HABITACION COMODA O EL PATIO.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

EJERCICIOS BASICOS EN CASA.

CALENTAMIENTO: 1- Se ubica detrás de un tramo de diez metros marcado por un cono. Debe ponerse un cono sobre la cabeza y camina hacia el otro extremo a la señal del docente, evitando que el cono caiga al suelo y manteniendo una postura correcta. Al llegar al otro extremo, vuelve a la hilera con el cono en la mano y se lo entrega al compañero siguiente.

DESARROLLO: 1- Se distribuye libremente en un espacio determinado. Cuando el ayudante le diga el nombre de algún estudiante, debe correr en velocidad y anotarlo sobre una hoja y volver al cono. Se sugiere repetir la actividad con distintos nombres 5 veces.

2- En parejas con una pelotita y a ubicarse libremente en un espacio delimitado. A una distancia de dos metros se lanzan la pelota, primero con la mano derecha y luego con la izquierda. Se debe recibir el balón con la misma mano con que fue lanzado. Para variar la actividad, se pueden permitir solo los lanzamientos desde arriba, atrás, abajo, etc.

3- En un espacio determinado al costado de una cuerda. A la señal, salta hacia el lado que se les indica (izquierda, derecha o sobre la cuerda). Para aumentar la dificultad, pueden saltar en un pie. Corren libremente por un espacio delimitado. Cuando el ayudante diga "ALTO", debe realizar 5 sentadillas en el lugar, repetir 5 veces. Para variar la actividad, se puede permitir solo el desplazamiento con saltos (en uno o dos pies), de espalda o de costado

3- Ejercicios de flexibilidad y respiración.

4- Asearse al baño.

VIDEO EJERCICIOS OCULO MANUAL EN CASA .

<https://www.youtube.com/watch?v=fjfGbiG2pwY>

- LA RUTINA DE EJERCICIOS ENVIADOS POR WHATSAPP, USTED LAS PUEDE ADAPTAR A LA REALIDAD DE SU HOGAR, ASI COMO ADAPTAR LOS EJERCICIOS, A LA CAPACIDAD FISICA DE CADA PEQUEÑO.
- RECUERDE ENVIAR VIDEO O FOTOS DE LA CLASE AL WHATSAPP O AL CORREO DEL PROFESOR.

OBSERVAR VIDEO DE RESPIRACION Y RELAJACION PARA NIÑOS.

<https://www.youtube.com/watch?v=cFxiPQcAvEQ>



RECUERDE:

- REALIZAR ESTOS EJERCICIOS TODOS LOS DIAS.
- HIDRATARSE ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL EJERCICIO.
- COMER UNA FRUTA ANTES Y DESPUES DEL EJERCICIO.
- SECARSE EL SUDOR.
- QUEDESE EN CASA.
- ESTA GUIA SERA REVISADA A LA VUELTA A CLASES.

