



GUIA N°21 DE EDUCACION FISICA Y SALUD SEGUNDO BASICO

“Demostrar habilidades motoras basicas”

NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA

FECHA: 23/10/2020 HASTA 29/10/2020

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: Realizar 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 libremente por un espacio delimitado con una hoja de diario. A la señal, camina con la espalda erguida con la hoja sobre la cabeza. Se puede variar los objetos a utilizar, como conos o pelotitas.

DESARROLLO: 1- Se dibuja en el piso el juego del luce con diferentes representaciones numéricas (por ejemplo: el número formado con cuadrados, círculos o triángulos). Uno de los compañeros, es el encargado de decir los números a los cuales deben saltar en un pie. El número de partida es 1 y no pueden ser números con una diferencia mayor a tres.

2- Libremente por un espacio delimitado y se les dice que represente un número par o impar. Realiza una operación numérica y, dependiendo de si el resultado es par o impar, el estudiante realiza distintos movimientos: aquellos que son nombrados deben agruparse y los otros tienen que permanecer saltando en un pie.

3- Frente a un trayecto de cinco metros con una pelotita de papel. A la señal, empuja la pelotita por el suelo con su mano menos hábil hasta el cono, gira en torno a él y vuelve a la hilera. Entrega la pelotita al compañero que sigue y realiza el mismo ejercicio.

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=cFxjPQcAvEQ>

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



ESTIRAMIENTO
DE ESPALDA



ESTIRAMIENTO
DE INCLINACIÓN LATERAL



ESTIRAMIENTO
LUMBAR



RESPIRACIÓN
ABDOMINAL



MOVIMIENTO
DE HOMBROS



TONIFICACIÓN
DE ABDOMINALES



ESTIRAMIENTO
DE PIERNAS



PLANCHA
ABDOMINAL



EXTENSIÓN
DE MUÑECA



FLEXIÓN
CUBITAL

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.

