



## **GUIA N°21 DE EDUCACION FISICA Y SALUD SEGUNDO BASICO**

### **“Demostrar habilidades motoras basicas”**

**NOMBRE PROFESOR: SERGIO GONZA VIDELA**

**FECHA: 06/11/2020 HASTA 12/11/2020**

#### **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.**

##### **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 y juegos en casa.**

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

#### **ACTIVIDADES A REALIZAR:**

##### **EJERCICIOS BASICOS EN CASA.**

**CALENTAMIENTO: 1- los participantes, se ubican libremente por un espacio determinado con un balón bajo del brazo. A la señal, libre intenta golpear el balón del resto de sus compañeros con la palma abierta de su mano para**

que caiga al suelo. Es importante insistir en que solo deben golpear el balón y no al compañero. Por cada pelota que botan, suman una vida y pierden una cuando se les cae. Para seguir jugando, deben recuperar el balón.

**DESARROLLO:** 1- En un espacio determinado, se dibuja una circunferencia sobre el piso. Uno de los participantes se ubica en el centro con los ojos vendados y los demás, sobre la circunferencia. A la señal de los compañeros, el del medio debe dar una vuelta sobre sí mismo y caminar en busca de uno de sus compañeros; estos no deben salir de la circunferencia y solo se pueden desplazar en el sentido del reloj. Cuando alcance a uno, cambian de roles.

2- Se forma un cuadrado con conos. Dos de los participantes, están afuera y el resto dentro del cuadrado. Los que están afuera tendrán un balón y lo lanzarán hacia el centro para tocar a sus compañeros y “quemarlos”. Quien sea quemado, se convierte en lanzador. El juego se acaba cuando todos sean quemados.

3- Se ubican en parejas con una pelotita de papel y comienzan a desplazarse uno delante de otro. A la señal, el participante de atrás lanza la pelotita sobre la cabeza de su compañero y este corre para atraparla antes de que caiga el suelo. Cuando cae, se intercambian los roles.

3- Ejercicios de flexibilidad y respiración.

4- Asearse al baño.

**VIDEO EJERCICIOS MOTRIZ EN CASA .**

<https://www.youtube.com/watch?v=YVV28-8bwFU>

- 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>



**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.

