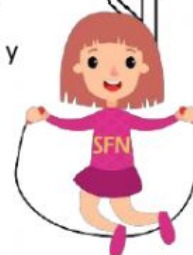


Guía Educación Física y Salud, 2do Básico – 9 de noviembre

Hola niñas, niños y apoderados, esta semana seguiremos con los ejercicios y juegos para desarrollar las habilidades motoras combinadas.

Materiales: un globo, 3 conos, 3 calcetines enrollados y caja de zapatos.
Cualquier otro objeto que simule de buena manera a los nombrados se puede hacer.



TAREAS DEL APODERADO	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO (seguir al detalle).	CUANTAS VECES REPETIR
• Poner música para realizar los ejercicios. • Indicar las instrucciones, explicar y demostrar los ejercicios. • Proporcionar los materiales. • Ayudar a responder el cuestionario final y enviarlo a su profesor. • Terminado los ejercicios, cambiar de ropa. • Hidratarse antes, durante y después del ejercicio. • Lavar las manos después del ejercicio.	Juego del globo. Debes contar cuantas veces puedes golpear un globo en 1 minuto. La idea es que lo golpees con la mano, luego con la cabeza y así sucesivamente sin que se caiga al suelo, si se cae descuentas 3 golpe al conteo final. Puedes desafiar a tu familia y ver quien hace más puntos. Variante, golpear usando esta secuencia, pie, mano y cabeza. Circuito de desplazamiento y manipulación: 1. Coloca una hilera de 3 o 4 objetos, separados a un metro, como lo indica la imagen. Debes saltar SOLO en el pie derecho y recoger los objetos. Cuando los recojas todos gira y ahora siempre saltando con el pie izquierdo deja los objetos donde estaban. Repetir esta acción 3 o 4 veces. 2. Usando la misma hilera de objetos, realiza zigzag trotando y golpeando un globo con la palma de tus manos. Realizar 30 segundos y contar cuantas vueltas hiciste. Hacer esta acción 3 o 4 veces. 3. Usando la misma hilera, debes trasladar en zigzag de un lado a otro, 3 calcetines enrollados. Debes desplazarte con un globo entre tus rodillas y saltar en zigzag por el recorrido. Realizar esta acción 3 o 4 veces. 4. Mismo recorrido anterior (en zigzag), vamos a trotar hacia adelante y cuando lleguemos al final de los conos debemos RETROCEDER caminando por el mismo recorrido en zigzag. Realizar esta acción por 30 segundos. Repetir por 3 o 4 veces. 5. Un adulto debe lanzar un calcetín enrollado al estudiante a un metro de distancia y recibir con ambas manos. Luego saltar de lado a lado una escoba ida y vuelta a lo largo del palo de la escoba. Al terminar debe lanzar el calcetín a una caja de zapato. Realizar 10 veces este recorrido. Repetir 3 o 4 veces. Elongaciones: a. De pie y espalda recta, tomate el empeine y llévalo a la zona posterior de la cadera por 10 segundos, luego realiza lo mismo con el otro pie. b. Separación de pie a lo ancho de los hombros y sin doblar las rodillas, tratamos de tocarnos los pies con las manos. 10 seg. c. Un brazo estirado, pásalo frente tu pecho y el otro brazo ayuda a presionar más contra el pecho. 10 seg. d. Entrelaza los dedos y lléalos hacia arriba lo que más puedas, tratando de “tocar” el techo. 10 seg.	• Los descansos son de 30 a 45 segundos entre cada uno de los ejercicios. • En cada ejercicio se indica la cantidad de repeticiones. • Realízalo 2 a 3 veces a la semana.

Colegio Sagrada Familia de Nazareth

Evaluación Educación Física - 2do básico.



Estimado apoderado, en esta lista de preguntas usted debe seleccionar uno de los 3 indicadores según lo observado en la ejecución del estudiante en la guía de ejercicios.

NOMBRE ESTUDIANTE: _____ CURSO: _____ FECHA: **9 DE NOVIEMBRE**

	PREGUNTAS para el apoderado.	Si	A veces	NO
1.	Puede saltar a ambos pies el recorrido en zigzag y sin detenerse .			
2.	Puede saltar en pie IZQUIERDO más de 4 o 5 veces seguidas.			
3.	Puede saltar en pie DERECHO más de 4 o 5 veces seguidas.			
4.	Puede desplazarse y golpear el globo a la misma vez y sin detenerse.			
5.	Se desplaza retrocediendo y esquivando los obstáculos sin problemas.			
6.	Cuando trota en el recorrido zigzag, esquiva sin problema los obstáculos.			
7.	Recibe un objeto con ambas manos sin que se caiga al suelo.			
8.	Lanza un objeto a un recipiente y logra aciertos de la mitad de los intentos.			
9.	Al terminar los ejercicios que nivel de cansancio observa.	MUY	POCO	NADA
10.	Que emoción observa del estudiante al realizar los ejercicios de educación física.	Triste	Aburrido	Alegre

FELICITACIONES HAS TERMINADO LA EVALUACIÓN.

Dale click en TERMINADO, rellena los datos del estudiante y envía tu respuesta a:

Si eres del 1ero A: c.valencia@colegiosfnvalpo.cl

Si eres del 1ero B: e.rojas@colegiosfnvalpo.cl

