

Guía Educación Física y Salud, 2do Básico – 16 de noviembre



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

Objetivo: OA1, Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.

OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

Materiales: escoba, pelotita (tenis o de papel) , almohadas y conos (botellas, zapatillas)



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: Realizando pequeños saltos en la zona, un adulto te indicara saltar y realizar medio giro a la izquierda o derecha en el orden que estime. Sigue las instrucciones y escucha bien. Debes realizar 10 repeticiones o indicaciones. Ejercicios: 1. Toma la escoba, empuja y conduce una pelotita por toda la habitación libremente. Realizar esto por 45 segundos. 2. Coloca dos almohadas en el piso (a lo ancho), realiza una pequeña carrera, salta sobre las almohadas, aterrizas con ambos pies y sin caerte al piso (puedes caer y seguir dando pasos). Realiza esta acción unas 10 veces. 3. Con la ayuda de un adulto, sube a una silla o banco (no muy alto), debes saltar y caer con ambos pies sin caerte al suelo. Realiza unos 6 saltos. 4. Toma la escoba y ahora debes empujar una pelotita haciendo zigzag entre medio de dos sillas (o conos, formando un 8). Repetir esta acción por 30 segundos, unas 3 veces. Circuito final: Con ayuda de un adulto, salta de una silla y aterrizas sin caerte. Luego realiza medio giro (a cualquier lado) y realiza una pequeña carrera y realiza un gran salto largo sin caerte (por sobre las almohadas). Medio giro y termina corriendo en velocidad hasta llegar a la silla de nuevo. Realiza esta acción 6 veces y toma el tiempo y ve cual fue el más rápido. 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.



Guía de Educación Física.

Esta hoja la puede imprimir, copiarla en tu cuaderno o realizar de manera interactiva, te dejamos el link para que puedas realizarla:

Nombre alumno: _____ Curso: _____ Fecha: 16 de noviembre

1. ¿Cuántos días en la semana realizaste estos ejercicios?

0 días ☹️

1 a 2 días 😊

3 a 4 días 😊

2. Selecciona al niño que está realizando un salto.



3. Selecciona el tipo de salto están realizando las niñas.



- Salto Alto.

- Salto Largo.



- Salto Alto.

- Salto Largo.

4. Que está realizando la bailarina.



- Saltando.

- Girando.

- Caminando.

Te invitamos a participar de las clases virtuales, todos los días LUNES a las 4 de la tarde por MEET, para practicar los ejercicios de la guía.

Envíanos una foto de tus respuestas al **+56 937799484** o escríbenos al correo:

Si eres de 2do A: e.rojas@colegiosfnvalpo.cl

Si eres de 2do B: c.valencia@colegiosfnvalpo.cl

