



Guía N° 5 Educación Física y Salud 2° Básico.

Habilidades motrices básicas.

Nombre: _____ **curso:** _____ **Fecha:** _____

OBJETIVO:
OA 01: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.
INDICADORES:
<ul style="list-style-type: none"> - Se desplazan en sentido horizontal y vertical de forma coordinada y manteniendo el control de su cuerpo; por ejemplo: carreras, saltos, entre otros. - Caminan de espaldas, en diferentes direcciones, con cambios rápidos y seguros sin caerse. - Conducen objetos con la mano o con el pie, sorteando obstáculos. - Mantienen el control de su cuerpo en equilibrio. - Ruedan hacia adelante, hacia atrás, a la derecha y a la izquierda.

1.- Realiza los siguientes ejercicios de locomoción, debes marcar una distancia de al menos 3 metros para desarrollar la actividad (puedes marcar con un zapato, botella, poleras, etc) y luego responde la pregunta:

1.-Correr	2.-Saltar	3.-Reptar (punta y codo)
Te debes desplazar corriendo a la mayor velocidad posible en la zona demarcada ida y vuelta, realizaras 6 repeticiones.	Saltando con los pies juntos, te deberás desplazar por la zona demarcada ida y vuelta, el objetivo principal es que no debes separar los pies.	Ubicando todo tu cuerpo en el suelo, te deberás desplazar por la zona demarcada, trabajando coordinación de brazos y pies sin despegar el cuerpo del suelo.

¿Qué ejercicio te genero mayor dificultad? (indica el número) _____

¿Con cuál ejercicio te sentiste más cansado? (indica el número) _____

2.- Realiza los siguientes ejercicios de conducción de objetos, deberás reunir algunos materiales pueden ser zapatos envases de botellas o algo para demarcar una distancia de 3 metros simulando un zig zag y un balón, luego responde la pregunta:

1.- conducción de balón en zigzag con los pies.	2.- conducción de balón en zigzag con las manos
	
<p>Debes recorrer la distancia demarca conduciendo el balón primero con el pie derecho y luego con el pie izquierdo, el objetivo es siempre dar dirección al balón sin que se escape.</p>	<p>Debes recorrer la distancia demarcada dando bote al balón primero con la mano derecha y luego con la izquierda (en ningún momento puedes tomar el balón con ambas manos), el objetivo es controlar el balón sin que este se escape.</p>

¿Cuál ejercicio te genero mayor dificultad? (indica el numero) _____

¿Con que lado te genero mayor dificultad manipular el objeto derecha o izquierda?

3.- Realiza los siguientes ejercicios de equilibrio y luego responde las preguntas:

1.- equilibrio en punta de pies.	2.- equilibrio solo con un pie.	3.- equilibrio con base de ambas extremidades.
		
<p>Debes elevar ambos brazos simulando una "Y", controla tu respiración, mantén tu abdomen contraído y poco a poco eleva los talones quedando en punta de pies, mantén la posición por 10 segundos.</p>	<p>Para esta postura solo tendrás un pie de apoyo (puedes probar con derecho o izquierdo), luego flectas una rodilla y llevas la planta del pie contrario hacia la rodilla, siempre debes controlar tu respiración y mantener tu abdomen contraído, mantén la posición por 10 segundos.</p>	<p>Separa los pies y fija un punto flecta una rodilla y la otra queda extendida hacia atrás, eleva los brazos casi tocando tus orejas, controla tu respiración y mantén tu abdomen contraído, cuenta 10 segundos.</p>

¿Qué posición te genero mayor dificultad al mantener el equilibrio? _____

¡DESAFÍO!

INTENTA REALIZAR UNA VOLTERETA HACIA ADELANTE (SIEMPRE CON LA AYUDA DE UN ADULTO), TE DEJO LOS PASOS A SEGUIR. (LO PUEDES PRACTICAR SOBRE ALGUNA SUPERFICIE BLANDA COMO UNA CAMA).

