



## Guía N° 7 Educación Física y Salud 2° Básico.

### Habilidades Motrices.

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**curso:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**OA:**

**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.

**OA 11:** 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.

**OA 09:** 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.

**INDICADORES:**

**OA 01:**

- Mantienen el control de su cuerpo en pequeñas barras de equilibrio.
- Se desplazan en sentido horizontal y vertical de forma coordinada y manteniendo el control de su cuerpo; por ejemplo: carreras, saltos, entre otros.
- Saltan en un pie de forma continua y segura; por ejemplo: dentro de aros que están dispuestos de forma lineal, saltan conos, entre otros.

**OA 11:**

- Siguen las instrucciones.
- Reconocer posibles situaciones que los pongan en riesgo durante la práctica de actividad física.

**OA 09:**

- Aplican hábitos de higiene después de la actividad física.
- Se hidratan antes, durante y después de la actividad física.

### ¿Qué es el equilibrio?

El equilibrio es la capacidad de mantener una posición física controlada durante momentos de reposo o actividades dinámicas.

El Equilibrio Dinámico es aquel en el que mediante los desplazamientos somos capaces de realizar cualquier habilidad y no caernos, no perder el equilibrio. Equilibrio Dinámico es andar, correr, saltar de un lado a otro, etc.

El Equilibrio Estático es aquel en el que mediante el control del cuerpo y estando quietos o en movimiento pero en el mismo sitio, no perdemos el equilibrio, no nos caemos. Equilibrio Estático es realizar la pata coja sin moverse, estar de pie, estar sentado en un sitio, agacharse o levantarse.

**Coordinación:** es una capacidad física complementaria que permite realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de otro movimiento con mayor dificultad.

**Saltar:** Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas pierna y cae sobre uno o ambos pies. Saltando podemos cambiar de lugar hacia adelante, atrás o a los lados.

### **¡OJO!... ANTES DE COMENZAR...**

- Recuerda siempre buscar un lugar seguro donde realizar las actividades.
- Tener una botella de agua en el caso de que quieras hidratarte y una toalla para secar el sudor.
- Pedir siempre la ayuda de un adulto.
- Y te puedes apoyar en nuestra guía N° 6 para realizar un calentamiento.

## ¡COMENZAMOS!

1.- Nuestro primer ejercicio tiene que ver con nuestra estabilidad y equilibrio, para esto necesitaremos dos sillas, ojo deben estar firmes, las ubicamos frente a frente y dejamos un espacio entre ellas, nos ubicamos en el espacio y apoyamos la palma de nuestras manos una en cada silla, tomamos aire y suspendemos nuestros pies estos deben quedar sin tocar el suelo cuenta 10 segundos y descansa. Podemos hacer las siguientes variaciones subir un pie, luego el otro y finalmente mantener ambos pies arriba formando una L.

Ejemplo:

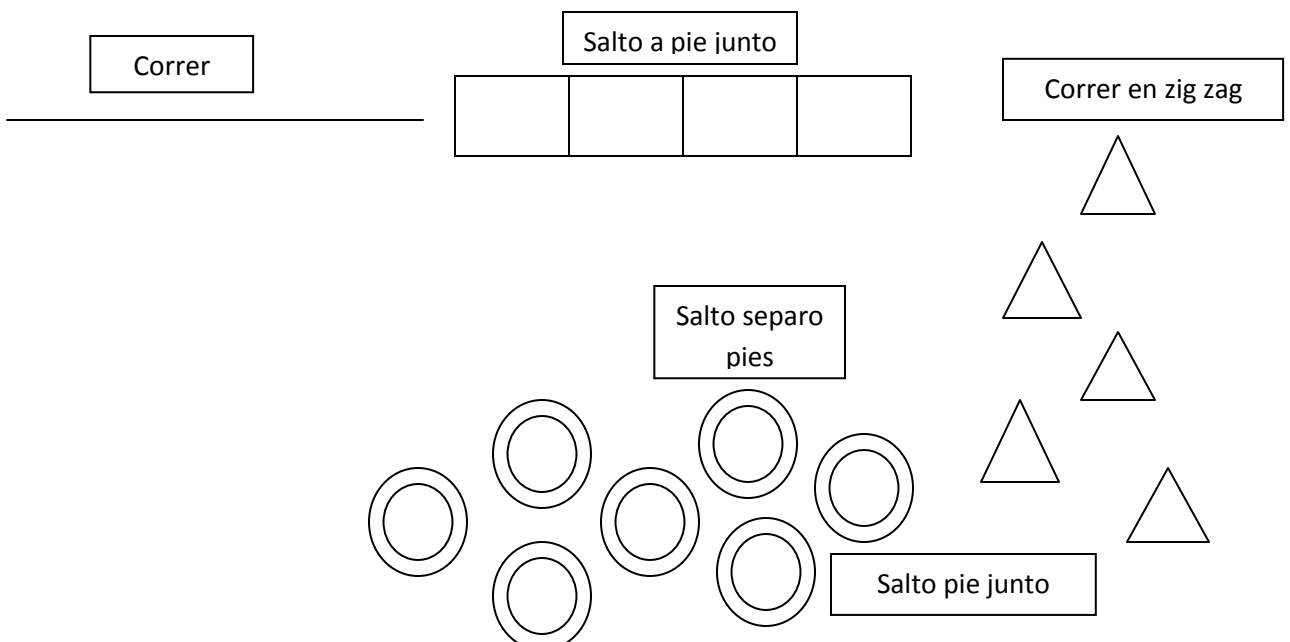


**(Te recuerdo que siempre debes estar con la ayuda de un adulto)**

2.- Siguiendo con el equilibrio ahora trabajaremos siguiendo una línea recta en el suelo, si tienes una cuerda en casa la puedes ocupar, de lo contrario podemos marcar con scotch, lana, una manguera, etc... y nos imaginaremos que estamos colgando sobre el mar y si nos caemos nos comen los tiburones por lo cual tu equilibrio debe ser perfecto, donde tu abdomen debe estar contraído, tu espalda recta, tus brazos (codos) extendidos y siempre concentrado, marcaremos al menos 4 metros y deberás cruzar de un lado al otros 4 veces sin tocar el suelo.



3.- Ultimo ejercicio combinaremos un poco, tendremos un tramo donde tendremos que correr, luego saltar a pie junto en una pequeña escalera que deberás marcar con lana, scotch, hojas, etc, sigues pasando por obstáculos que deberán estar en forma de zigzag (puedes ocupar zapatos o envases para marcar) y por ultimo deberás saltar en una sección de un pie y luego separar (aquí debes dibujar 8 círculos para guiarte). Te dejo un dibujo con el circuito.



**¡RECUERDA!**

- Siempre que después de realizar actividad física debemos practicar nuestros hábitos de higiene personal, lavando nuestras manos y cara, cambiar nuestra ropa y dejar en orden el lugar donde realizamos la actividad.
- También puedes comer una colación como una fruta o cereal.

**AUTOEVALUACIÓN:**

Responde las siguientes preguntas con un SÍ O NO marcando con una X.

<b>Preguntas</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
¿Te preocupaste de realizar la actividad en un lugar seguro?		
¿Te costó mucho mantener el equilibrio y estabilidad en el ejercicio de las sillas?		
¿Caíste muchas veces al momento de pasar el equilibrio en la "cuerda"?		
¿Lograste realizar los ejercicios del circuito sin equivocarte en el movimiento que correspondía a la estación?		
¿Te sentiste muy cansado durante la actividad?		
¿Practicaste los hábitos de higiene personal luego de la actividad física?		
¿Entendiste las instrucciones?		