



Guía N° 12 Educación Física y Salud 2° Básico.

Habilidades Motrices

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

OA: OA 1: 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 9: 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 1: <ul style="list-style-type: none">- Trabajar patrones rítmicos a través de gráficos.- Desarrollar la percepción auditiva-musical.- Desarrollar coordinación motriz. OA 11: <ul style="list-style-type: none">- Siguen reglas y rutinas durante la clase de educación física.- Escuchan las instrucciones.- Reconocer posibles situaciones que los pongan en riesgo durante la práctica de actividad física. A 9: <ul style="list-style-type: none">- Se hidratan antes, durante y después de la actividad física.- Aplican hábitos de higiene después de la actividad física.- Se cambian de ropa y se lavan las manos y la cara al término de la clase.

¡TEN SIEMPRE PRESENTE!

- 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.

Hoy vamos a trabajar junto a un material que se llama PSICOMÚSICA (pueden seguir su página en Facebook y en YouTube), la actividad de hoy está enfocada en desarrollar la coordinación motriz a través de la percepción del ritmo, es por esto que trabajaremos con unos gráficos que tendrás que copiar más adelante y con una música que podrás encontrar en YouTube.

MATERIALES:

- 3 hojas de oficio o de block blancas.
- Lápices o plumones.
- Celular.
- Parlante.

Instrucciones:

- Dibujar en las hojas los signos que aparecen más abajo (ojo no te puedes saltar ninguno).
- Canción: Tritsch- Tratsch polka de Johann Strauss (buscar en YouTube)
- Observar el video de apoyo (ahí podrás encontrar la secuencia a trabajar).
- Practicar varias veces hasta dar con el ritmo y los tiempos musicales.
- Finalmente cuando ya tengas dominado el ejercicio graba un video realizando la actividad y lo envías con tu nombre, curso y numero de guía a profecamiefi@gmail.com

