



## Guía N° 11 Educación Física y Salud 2° Básico.

**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:**

- Caminan de espaldas, en diferentes direcciones, con cambios rápidos y seguros sin caerse.
- Saltan en un pie de forma continua y segura; por ejemplo: dentro de aros que están dispuestos de forma lineal, saltan conos, entre otros.
- Se desplazan en sentido horizontal y vertical de forma coordinada y manteniendo el control de su cuerpo; por ejemplo: carreras, saltos, entre otros.

**OA 11:**

- 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.

**OA 9:**

- 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 TRABAJAREMOS EL DESPLAZAMIENTO!**

El **DESPLAZAMIENTO** es la acción de cambiar de lugar en el espacio y esto lo podemos realizar de diferentes maneras por ejemplo gateando, marchando, reptando, etc.

Hay dos tipos de **DESPLAZAMIENTO** uno es el **DESPLAZAMIENTO ACTIVO** donde por nuestra propia voluntad lo realizamos eligiendo diferentes direcciones, velocidad y hasta cuando queremos parar. Por otra parte está el **DESPLAZAMIENTO PASIVO** y este se diferencia del activo ya que no es por decisión propia nuestro movimiento por ejemplo nos movemos porque otro nos empuja y por eso nos desplazamos.

### **¡HOY NECESITARAS LOS SIGUIENTES MATERIALES!**

- Hojas blancas (si quieres puedes ocupar de colores).
- Plumón para marcar.
- Scotch.
- Tijeras – PALO DE ESCOBA.



TRABAJAREMOS LOS NÚMERO DEL 1 AL 10 RELACIONADOS CON DISTINTOS TIPOS DE DESPLAZAMIENTOS.

**¡PERO PRIMERO!**

- 1.- Reuniremos 10 hojas blancas o de colores si tú quieres.
- 2.- A cada hoja le asignaremos un número hasta completar del 1 al 10.
- 3.- buscaremos una pared en nuestra casa donde podamos pegar nuestros números.

**¡COMENZAMOS!**

**Luego de realizar la actividad completa el cuadro marcando con una X si lograste realizar cada ITEM.**

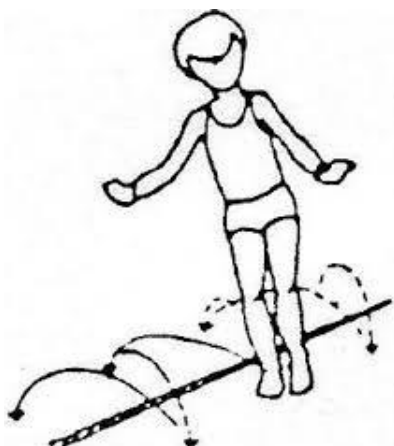
**A.-** Ubicaremos los números en suelo desordenados, cuando te digan “YA” deberás ordenar en la pared de menor a mayor esto quiere decir del 1 al 10...pero OJO cuando te traslades desde donde están los números hacia la pared lo debes hacer **CORRIENDO** y debes volver **CORRIENDO** hasta completar la misión.



**B.-** Con los números nuevamente en el suelo en la posición inicial ahora los ordenaremos de mayor a menor esto quiere decir del 10 al 1... Esta vez tu desplazamiento tendrá que ser **GATEANDO IDA Y VUELTA**.



**C.-** Ahora LOS ADULTOS dejaran en la pared solo algunos números y dejaran en el suelo los que sacaron sin que los niños vean la secuencia, la idea es que ellos completen con los números faltantes, por ejemplo: dejamos 1\_3\_5\_7 y en el suelo les dejaremos los números que restan ellos deberán ver cuales faltan para completar la secuencia...PARA ESTO NECESITAREMOS EL PALO DE ESCOBA, LO UBICAREMOS EN EL MEDIO DEL TRAMO ELLOS DEBERAN SALTAR SOBRE EL PALO EN FORMA DE ZIG ZAG (DE UN LADO A OTRO) HASTA LLEGAR A LA PARED PARA PEGAR EL NÚMERO QUE FALTA nos devolvemos de la misma manera.



**REGISTRA TUS LOGROS.**

<b>¿LOGRASTE?</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
¿Ordenaste la secuencia de menos a mayor?		
¿Hiciste el recorrido cumpliendo con el desplazamiento de ida y vuelta <b>CORRIENDO</b> ?		
¿Ordenaste la secuencia de mayor a menor?		
¿Hiciste el recorrido cumpliendo con el desplazamiento de ida y vuelta <b>GATEANDO</b> ?		
¿Completaste la secuencia con los números que faltaban?		
¿Hiciste el recorrido ida y vuelta saltando en <b>SALTANDO</b> en <b>ZIGZAG</b> sobre el obstáculo?		
¿Te sentiste muy cansado durante la actividad?		
¿Te gustó la actividad?		

**¡RECUERDA!**

- Siempre 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.
- Recuerda también cambiar tu ropa.
- También puedes comer una colación como una fruta o cereal.