



# Guía N° 10

## Educación Física & Salud

### 1° - 2° Básico

Semana 10  
Desde el 09 al 13 de Noviembre

*Profesor Gabriel Parra Espinoza*  
[Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl](mailto:Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl)



## **OA06 (Nivel 1)**

**Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.**

Indicador(es):

1. Realizan un calentamiento al inicio de la clase guiados por el profesor.
2. Se ponen de pie sin la ayuda de las manos.
3. Se cuelgan de una barra por un periodo determinado.

# Ruta de aprendizaje: Unidad 4



- ¿Qué voy a aprender?

*A trabajar mediante posturas que nos fuercen a mantener el equilibrio, trabajar fuerza con nuestro propio peso y carga externa.*

- ¿Cómo lo voy a aprender?

*Mediante la ejecución de diferentes actividades y/o circuitos expuestos a desarrollar en nuestra clase.*

- ¿Para qué lo voy a aprender?

*Para fortalecer nuestro tren superior e inferior, mediante diferentes pruebas de exigencia y resolución de problemas, que implique fuerza resistencia.*

*Los aprendizajes se fortalecen con respeto y apoyo de lo familia.*

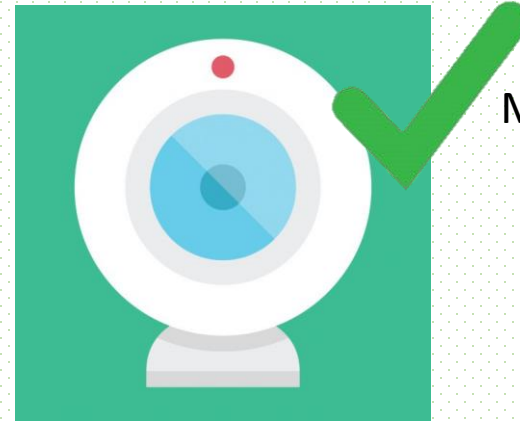
# Reglas para la clase virtual



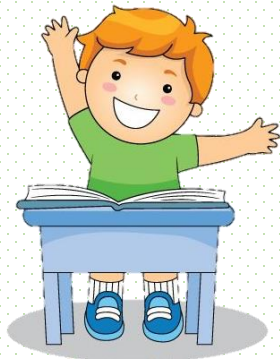
PUNTUALIDAD



MANTENER  
MICROFONO APAGADO



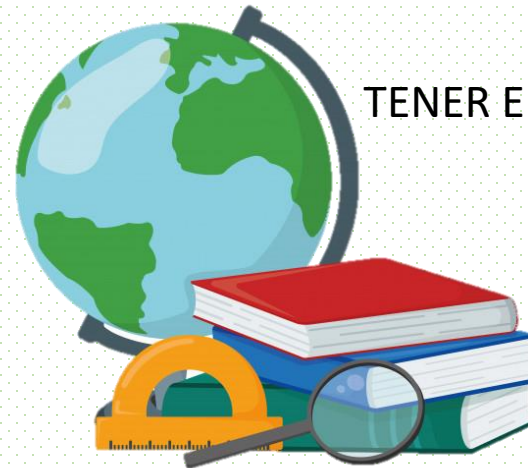
MANTENER CÁMARA  
ENCENDIDA



LEVANTAR LA MANO  
PARA OPINAR



SER RESPETUOSOS CON  
PROFESORES Y COMPAÑEROS/AS



TENER EL MATERIAL NECESARIO  
PARA LA CLASE

*Los aprendizajes se fortalecen con respeto y apoyo de lo familia.*

# Materiales:



- Necesitaremos:
- 1 Mochila con 4 cuadernos.
- 1 Globo.
- Lugar donde podamos deslizar nuestro cuerpo a ras de piso, evitando raspaduras y accidentes.

# INICIO

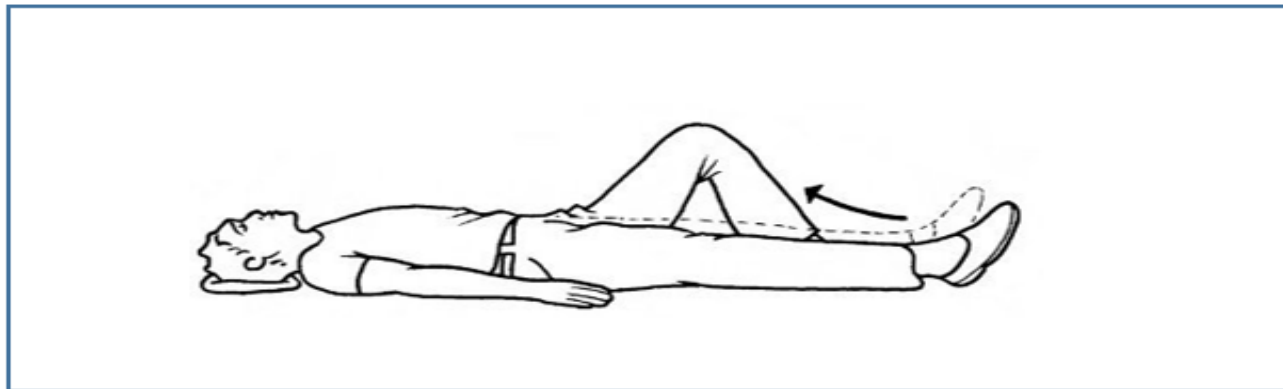


- ❖ Juego de calentamiento: Con la ayuda de un adulto deberás desarrollar la siguiente secuencia.
- ✓ Lateralidad: Deben estar atentos a la señal que el adulto indicará. Debes delimitar una zona de espera en la cual estarás brincando hasta oír la señal.
- Antes de la indicación debes estar brincando a pie junto en la zona de espera, cuando el adulto mencione las palabras correspondientes tú debes siempre dar dos saltos a pie junto.
- Adulto: Derecha, izquierda, al frente, hacia atrás. (esta secuencia la desarrollarás al menos 2 minutos.
- El adulto variará la modalidad del salto, por ejemplo, puede brincar a pie derecho o izquierdo en la zona de espera.



# Desarrollo

- En nuestro lugar libre de peligros y de caídas nos ubicaremos diferentes posiciones de cubito abdominal, cubito dorsal, sentados con las piernas cruzadas.
- Debemos mantener el globo en el aire con diferentes superficies de nuestro cuerpo.
- Sin la ayuda de nuestras manos debemos ponernos de pie y avanzar de un lado a otro.
- Variantes: Posicionarse de diferentes maneras para ponerse de pie.

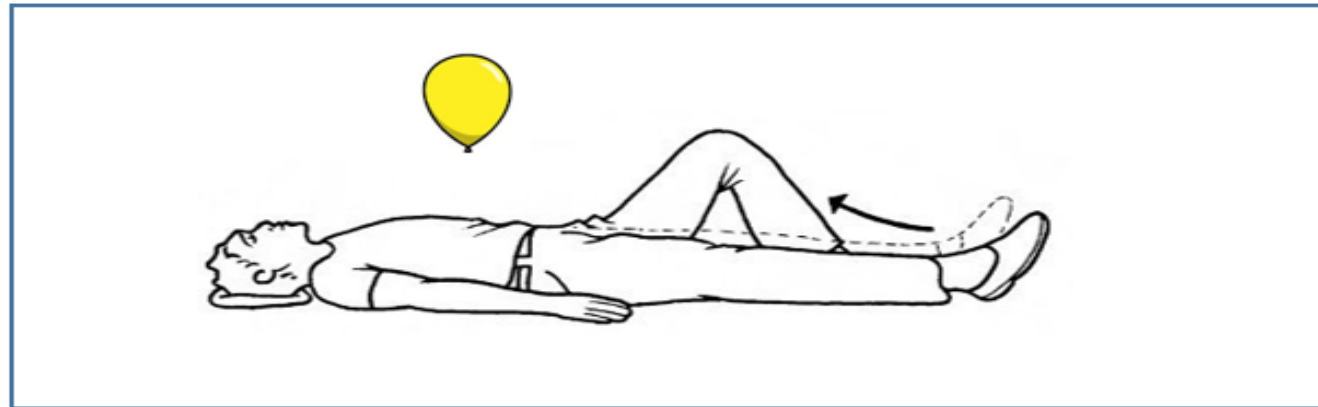


*Los aprendizajes se fortalecen con respeto y apoyo de lo familia.*



# Actividades:

- En nuestro lugar libre de peligros y de caídas nos ubicaremos con un globo en diferentes posiciones en el piso.
- Debemos mantener el globo en el aire con diferentes superficies de nuestro cuerpo.
- Sin la ayuda de nuestras manos debemos ponernos de pie y avanzar de un lado a otro.
- Variantes: Posicionarse de diferentes maneras para ponerse de pie.



*Los aprendizajes se fortalecen con respeto y apoyo de lo familia.*





# Actividades

- En nuestro lugar libre de peligros y de caídas nos ubicaremos en una zona donde podamos deslizar nuestro cuerpo en el piso.
- Primero practicaremos movimientos con nuestras piernas de arriba hacia abajo
- Luego comenzaremos a realizar movimientos con nuestros brazos sin la ayuda de nuestros pies.





# Actividades

- En nuestro lugar libre de peligros y de caídas nos ubicaremos en una zona donde podamos deslizar nuestro cuerpo en el piso.
- Primero practicaremos movimientos con nuestras piernas de arriba hacia abajo
- Luego con peso, comenzaremos a realizar movimientos de arriba hacia abajo, realizando el gesto técnico de estar sostenidos de una barra.



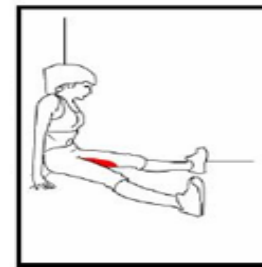
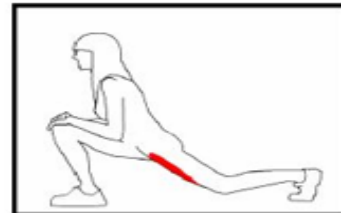
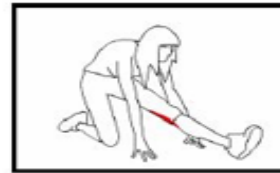
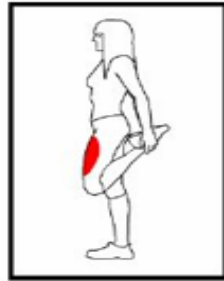
Los aprendizajes se fortalecen con respeto y apoyo de lo familia.



# Cierre

## Elongación.

- En esta instancia debemos elongar para evitar lesiones posteriores.
- Debes seguir la siguiente secuencia y aguantar en cada posición 8 segundos.
- Considera ambas extremidades en cada imagen que corresponda.



# Ticket de Salida: *¿Qué aprendimos en esta clase?*



Luego de realizar la actividad motriz, debes enviar evidencia audiovisual a mi WhatsApp o a mi correo. Si tienes cualquier duda debes comunicarte conmigo



[Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl](mailto:Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl)



+569-49678234



*Los aprendizajes se fortalecen con respeto y apoyo de lo familia.*