



Guía N° 11

Educación Física & Salud

1° - 2° Básico

Semana 11
Desde el 16 al 20 de Noviembre

Profesor Gabriel Parra Espinoza
Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl



OA 6 :Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

- **Indicador(es):**
- Realizan un calentamiento al inicio de la clase guiados por el profesor.
- De la posición de pie, se ponen en cuclillas y se levantan sin la ayuda de las manos.
- Ejecutan ejercicios de flexibilidad para el tronco, miembros superiores e inferiores.

Ruta de aprendizaje: Unidad 4



- ¿Qué voy a aprender?

A trabajar el equilibrio, la postura, flexibilidad tren superior e inferior mediante actividades de resolución de problemas.

- ¿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 trabajar la flexibilidad nuestro tren superior e inferior, nuestro equilibrio en situaciones que evite accidentes o caídas.

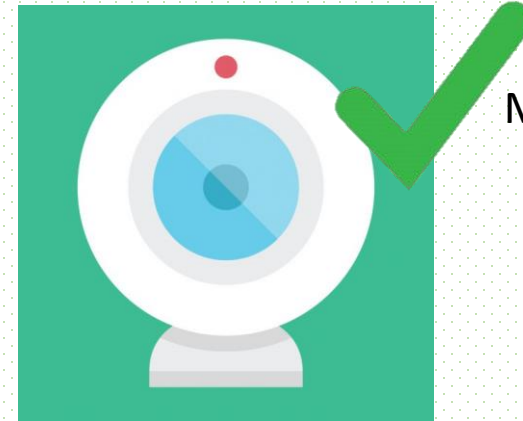
Reglas para la clase virtual



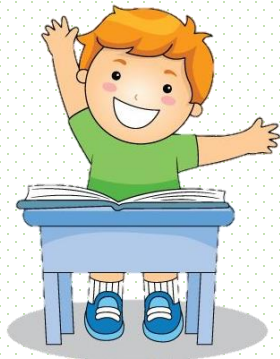
PUNTUALIDAD



MANTENER
MICROFONO APAGADO



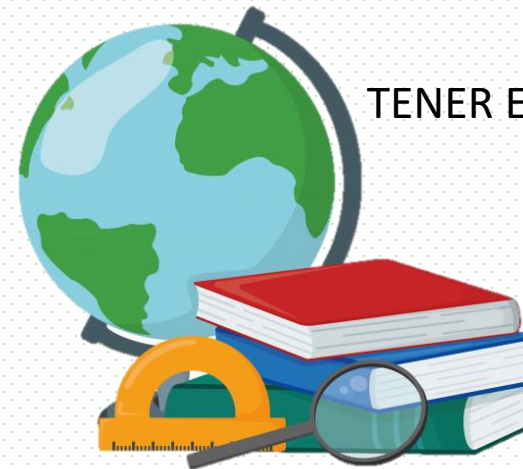
MANTENER CÁMARA
ENCENDIDA



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 Palo de escobillón.
- 1 Silla.
- 4 objetos que nos ayuden a trasladarlos.
- 1 botella de agua.
- 1 fruta.

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



Desarrollar ejercicios de equilibrio sin el apoyo de manos y desarrollar ejercicios de flexibilidad:

- 1 Ponerse en cuclillas sin apoyar las manos en el suelo (repeticiones en un tiempo limitado, 30 seg.)
- 2 Sentarse en la silla sin utilizar las manos (repeticiones en un tiempo limitado)
- 3 Con un palo de escobillón, deberá traspasar extremidades por medio de ángulos creados sin perder el equilibrio.
- 4 Ponerse de pie sin utilizar las manos (repeticiones en un tiempo limitado)



1



2



3



4

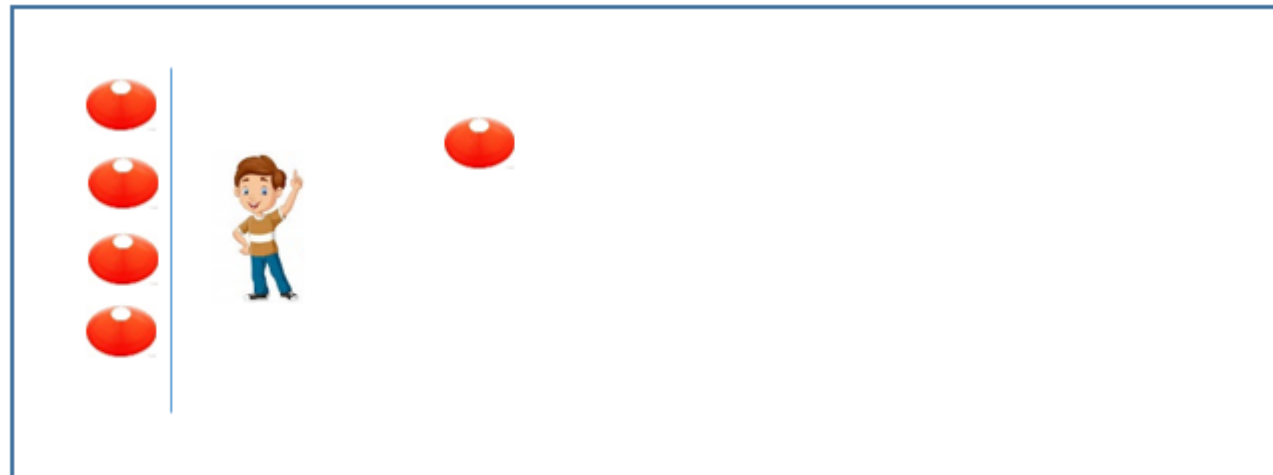
Los aprendizajes se fortalecen con respeto y apoyo de lo familia.

Actividades:



Luego ejercicios de flexibilidad del tren inferior:

- 1 Debemos ubicar una línea que nos guiará para desarrollar nuestra actividad
- 2 Saltaremos hacia adelante a pie junto
- 3 Luego nos ubicaremos a un pie y traspasaremos los objetos que están detrás de la línea hacia adelante, sin perder el equilibrio.
- 4 Una vez que hayamos formado un cuadrado, saltaremos con un pie, los recogeremos y los volveremos a ubicar detrás de la línea demarcada.
- 5 Posteriormente repetiremos la secuencia 1,2,3 y 4 pero con pie izquierdo.



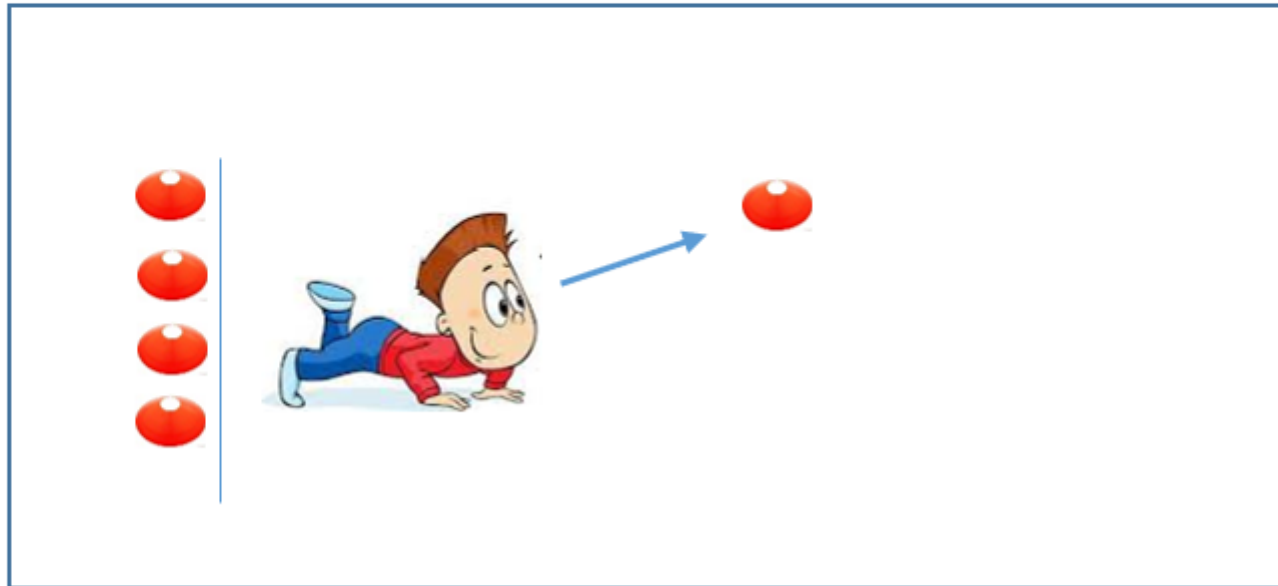
Los aprendizajes se fortalecen con respeto y apoyo de lo familia.

Actividades



Luego ejercicios de flexibilidad para el tren Superior

- 1 Debemos saltar desde la línea demarcada hacia adelante
- 2 Luego nos ubicaremos en cuadrupedia y debemos trasladar los objetos desde la línea hacia adelante.
- 3 Una vez que traspasemos todos los objetos y hayamos creado el cuadrado, nos devolvemos los objetos de a uno (siempre en cuadrupedia).
- 4 Luego repetimos la secuencia 1,2,3 nuevamente.

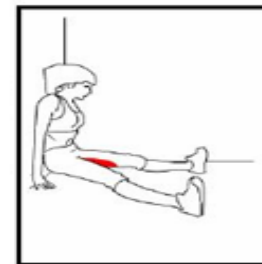
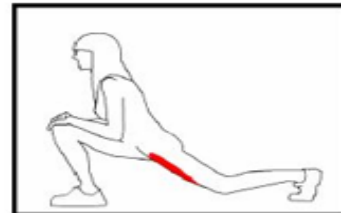
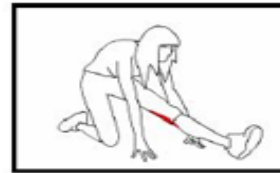
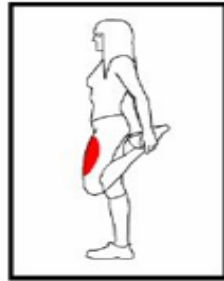




Cierre

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



+569-49678234



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