



# Guía N° 14

## Educación Física & Salud

### 1° - 2° Básico

Semana 14

Desde el 30 de Nov al 04 de Diciembre

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

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



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.

• **Indicador(es):**

1. Ejecutan actividades físicas que incrementen la frecuencia cardiaca, la sensación de calor y la fuerza muscular, guiados por el docente.
2. Ejecutan un circuito de forma continua, venciendo obstáculos.

# 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.

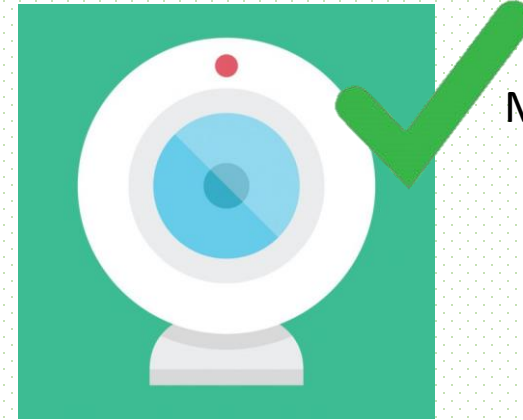
# Reglas para la clase virtual



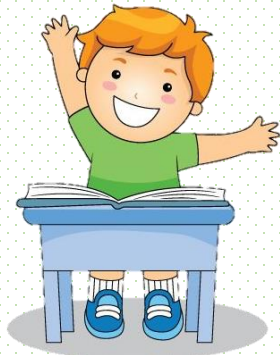
PUNTUALIDAD



MANTENER  
MICROFONO APAGADO



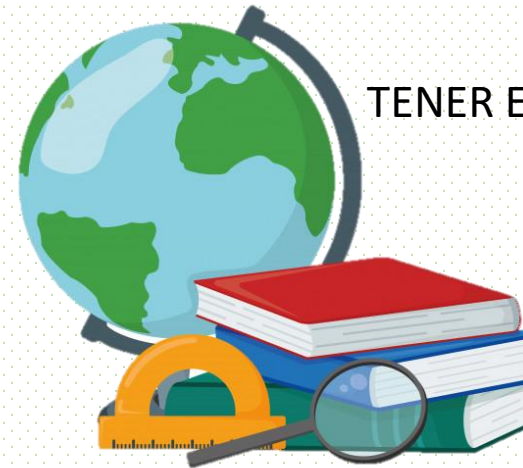
MANTENER CÁMARA  
ENCENDIDA



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 hoja de cuaderno.
- 1 botella plástica
- Cinta masking, cordones de zapatos o lana.
- 1 botella de agua.
- 1 fruta.



# INICIO

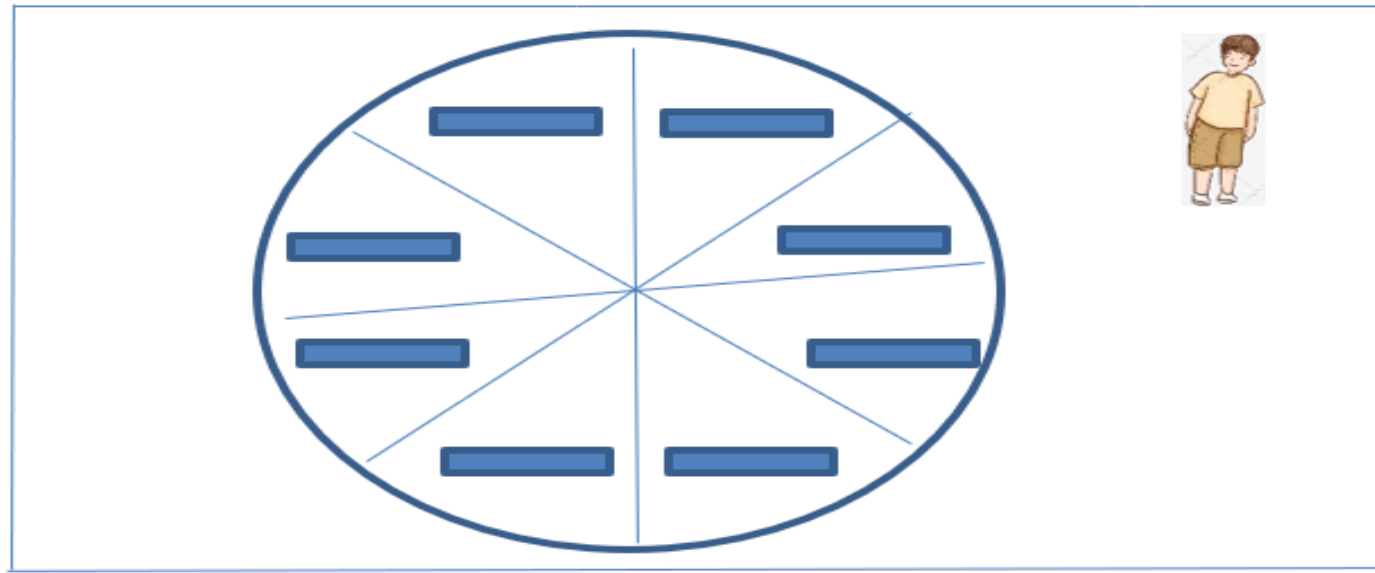
## Calentamiento:

- ❖ En nuestro espacio libre de peligros y de caídas debemos realizar la activación muscular (calentamiento) con la colaboración de un adulto.
- Comenzaremos brincando a pie junto, mezclando diversos movimientos de brazos
  - brazos arriba 10 veces,
  - brazos abajo 10 veces,
  - brazos extendidos a los lados elevando y descendiendo 10 veces hacia arriba y hacia abajo
- Luego haremos desplazamientos.
  - Brincando nos desplazamos hacia adelante y hacia atrás (10 veces)
  - Luego brincando nos desplazaremos hacia la derecha e izquierda (10 veces)
  - Siempre debemos ir combinando movimientos de brazos.
- ❖ Luego tomamos una pausa para hidratarnos y ordenar los materiales para la siguiente actividad.

# Desarrollo:



- Delimitaremos un espacio el cual ubicaremos una “ruleta del ejercicio”
- En cada espacio entre las líneas habrá una indicación escrita la cual deben realizar.
- Nos ubicaremos en un espacio inicial dentro de la ruleta.
- El profesor nos dará la orden de avanzar hacia adelante o hacia atrás con un número que nos indique cuantas veces movernos.
- Dependiendo de donde quedemos, es la instrucción del ejercicio que debemos realizar.

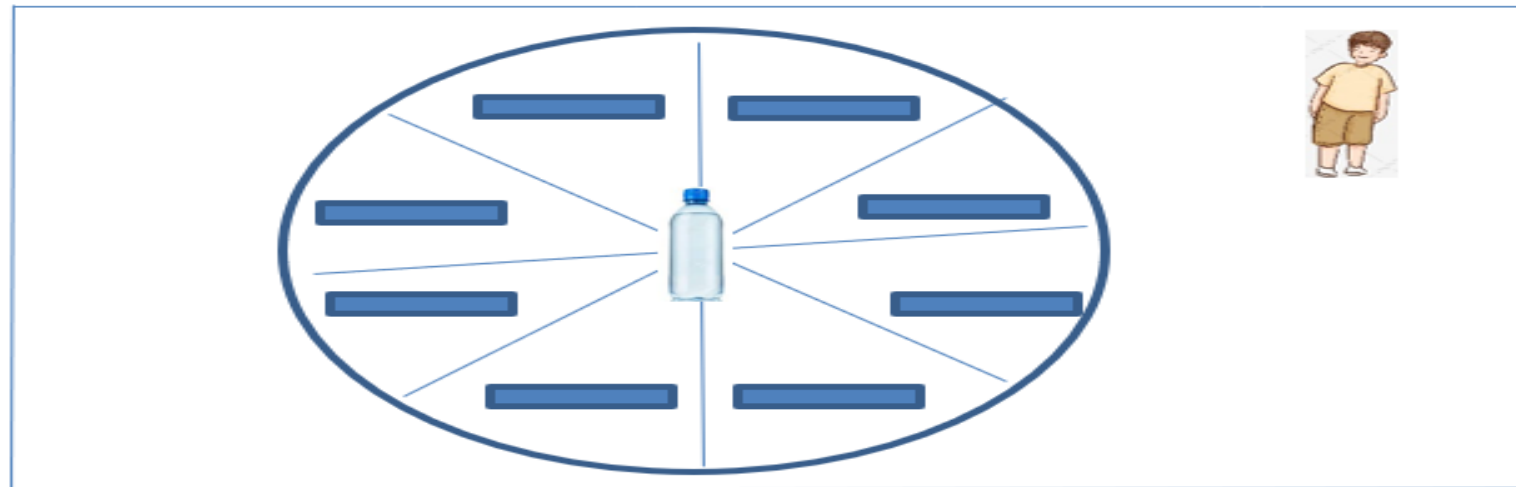


*Los aprendizajes se fortalecen con respeto y apoyo de lo familia.*

# Actividades:



- Delimitaremos un espacio el cual ubicaremos una “ruleta del ejercicio”
- En cada espacio entre las líneas habrá una indicación escrita la cual deben realizar.
- Nos ubicaremos en un espacio inicial dentro de la ruleta.
- Una botella en el centro debemos girarla a la orden del profesor.
- Cuando la parte de arriba de la botella se detenga en una instrucción, podemos leer.
- Dependiendo de donde quedemos, es la instrucción del ejercicio que debemos realizar.



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





# Actividades: Instrucciones.

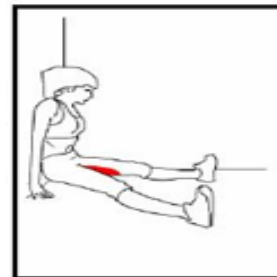
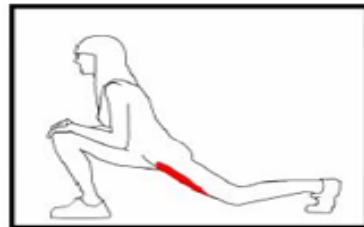
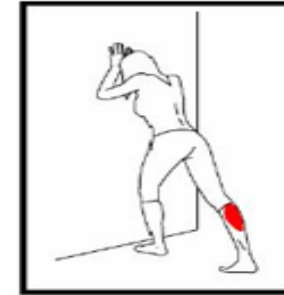
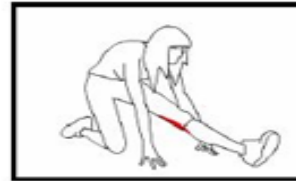
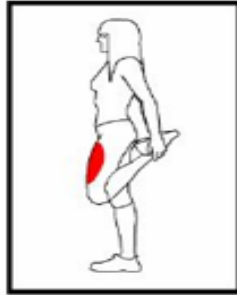
- 1.- 22 repeticiones de flexión de rodillas con sentadilla profunda.
- 2.- 12 flexiones de codo
- 3.- 8 rodillas al pecho
- 4.- 16 burpees
- 5.- 19 saltos alternados de pies, adelante atrás.
- 6.- 13 Brincos pie derecho
- 7.- 14 Brincos pie izquierdo
- 8.- Saltos y al aterrizar queda en posición plancha, 13 repeticiones.

# 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.*