



# Guía N° 15

## Educación Física & Salud

### 1° - 2° Básico

Semana 15  
Desde el 07 al 11 de Diciembre

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



## 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.
3. 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 de flexibilidad para el tren superior e inferior.*

- ¿Para qué lo voy a aprender?

*Para trabajar la flexibilidad del tren superior, inferior y tronco manteniendo el equilibrio en situaciones que evite accidentes o caídas.*

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

# Reglas para la clase virtual



PUNTUALIDAD



MANTENER  
MICROFONO APAGADO



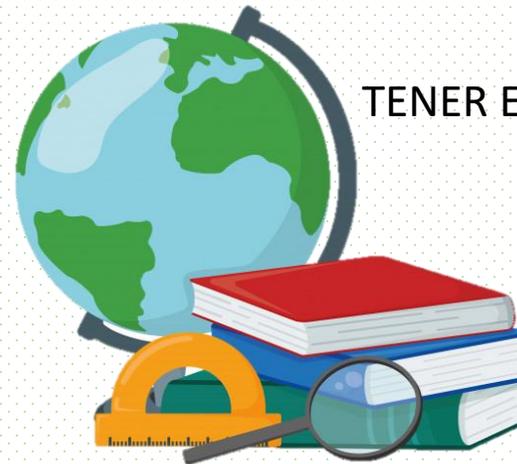
MANTENER CÁMARA  
ENCENDIDA



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:
- Pelotitas de papel (10).
- 5 objetos.
- 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.

# Instrucciones:



- Con la ayuda de un adulto o quien esté en casa y pueda colaborar nos deberá hacer lanzamiento de las pelotitas. Pero sólo podrá lanzar cuando estemos en la fase de movernos de un objeto a otro.
- Las maneras de desplazarnos serán indicadas por el docente (corriendo, de espaldas, gateando, cuadrupedia).
- Las variantes serán las maneras de desplazarnos y ubicar los objetos de diferentes maneras.

# Desarrollo:



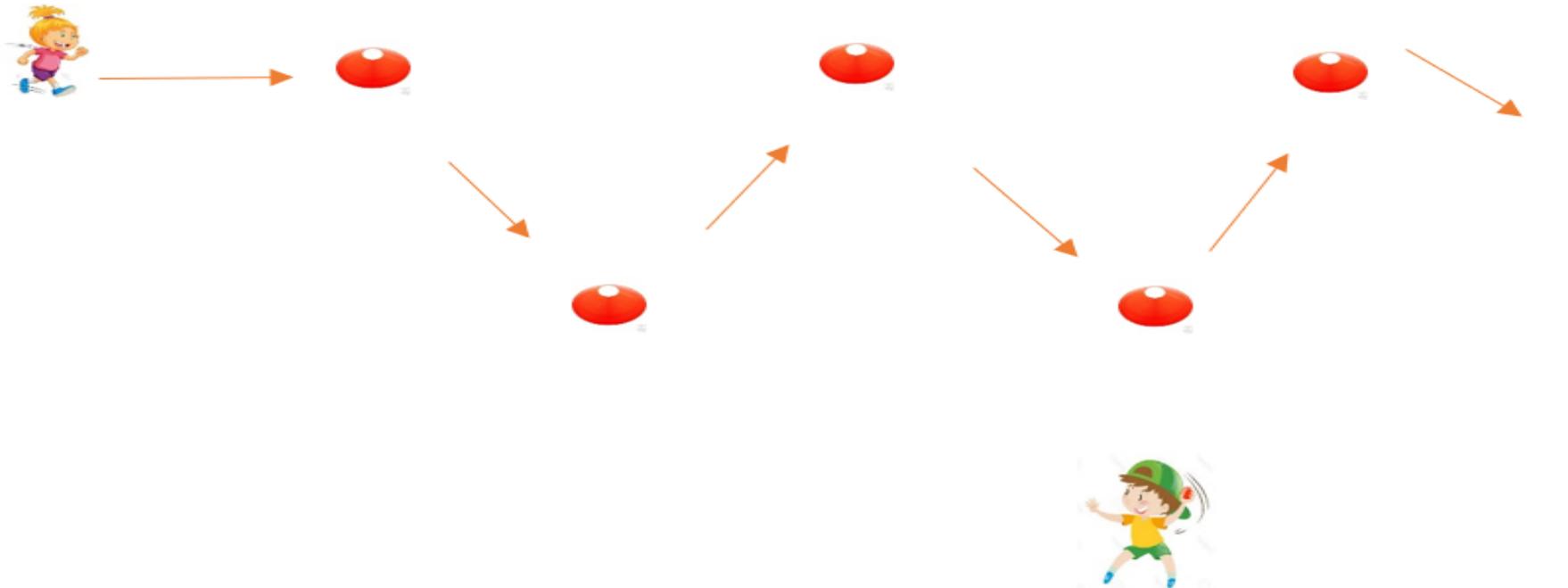
- Necesitamos crear pelotitas de papel y alguien que nos lance las pelotitas cuando avancemos por entre los objetos.
- Debemos desplazarnos de diferentes formas (Cómo el docente nos indique) y quien nos ayude sólo podrá lanzar las pelotitas cuando nos movamos de un punto a otro.
- Debemos desplazarnos por entre los puntos sin que nos peguen las pelotitas en nuestro cuerpo.





# Actividades:

- Luego cambiaremos la ubicación de los objetos para poder desplazarnos.
- Nos desplazaremos en zig- zag y variamos la forma de movernos entre los puntos.



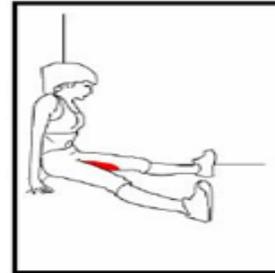
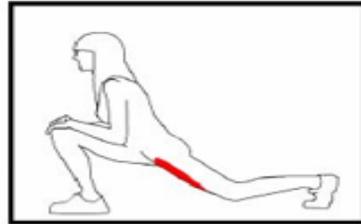
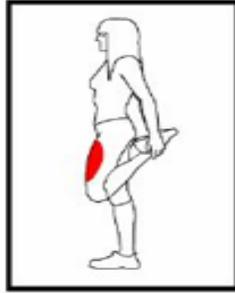
*Los aprendizajes se fortalecen con respeto y apoyo de lo familia.*

# 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.*