



## GUIA Nº 7 APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA REMOTO SEMANA DEL 25 DE MAYO AL 05 DE JUNIO DE 2020

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL: SEGUNDO**

### PLAN DE TRABAJO

#### INSTRUCCIONES, MATERIALES Y RECURSOS A USAR

#### INTRUCCIONES:

1. Estas actividades se deben realizar idealmente dos o tres veces por semana, con duración de 30 minutos a 1 hora, incluida la actividad inicial de movilidad articular/calentamiento y la actividad final de estiramientos.
2. El desarrollo de la actividad va a depender de cada alumno, de su desempeño y la recuperación al realizar las actividades.
3. Es importante la utilización de tenida deportiva ligera como: buzo, calzas, polera cómoda, zapatillas.
4. Tener a mano los implementos deportivos previo a la realización de la actividad: botella de agua, toalla para controlar la humedad. Así mismo es importante que PREVIO a la sesión, dejemos todos los materiales listos para evitar que nuestro cuerpo se enfríe.
5. Finalizado el ejercicio físico, es trascendental lavarse/ ducharse para mantener nuestro cuerpo libre de humedad y posibles bacterias/virus/gérmenes que se desarrollen en nuestro cuerpo por el sudor y la tela.
6. Los videos explicativos que se adjuntan a continuación, son sugerencias y su ejecución va a depender de los materiales que tenga disponible en el hogar. Por lo tanto **no es obligatorio** realizar cada uno de los ejercicios, sino más bien, aquellos que están al alcance y que su pupilo/a pueda realizar.
7. Mira el video adjunto, y selecciona 7 actividades que puedas realizar en casa, según los materiales y espacios disponibles.
8. Una vez que hayas seleccionado las actividades o ejercicios que vas a realizar; estos se deben durar de 3 a 5 repeticiones, o practicar durante 5 minutos. (después del calentamiento y antes de los estiramientos).

#### MATERIALES: considerar los elementos que existen en el hogar.

1. PARA UBICARSE ARRIBA; almohadas, cojines, suelo, diferentes texturas donde puedan subir.
2. PARA UBICARSE ABAJO; sillas, mesas, camas, muebles o elementos en altura sin implementos peligrosos que se puedan caer sobre nuestras

	<p>cabezas.</p> <p>3. PARA ESQUIVAR; (como utilizando conos) cuadernos, peluches, cualquier obstáculo libre de peligro</p> <p>4. PARA OBSTACULIZAR: muebles, pisos, cuerdas, elásticos (pueden ser ubicadas a diferente altura y dirección.</p> <p>5. Para ubicarse ADENTRO O AFUERA: sábanas, sacos, bolsas grandes, aros, cajones.</p>
<b>NOMBRE DOCENTE</b>	Joselyn Guzmán García
<b>CORREO ELECTRONICO DOCENTE</b>	<a href="mailto:joselyn.guzman@csmaipo.cl">joselyn.guzman@csmaipo.cl</a>

<b>ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE: UNIDAD I</b>	
<b>OA</b>	1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.
<b>CONTENIDO</b>	Entrenamiento de las cualidades físicas básicas.
<b>HABILIDADES</b>	Habilidades motoras básicas de; manipulación, locomoción, recepción, coordinación, equilibrio.

**Nota: Si usted ve el material a través de un computador es muy importante que copie bien el link, sin agregar ningún otro símbolo o letra.**

1. **MOVILIDAD ARTICULAR:** Repetir de 15 a 20 segundos por extremidad.

<https://www.youtube.com/watch?v=htmqqmgSgLDw>

2. **CALENTAMIENTO PREVIO:** Repetir de 15 a 20 veces cada ejercicio.

<https://www.youtube.com/watch?v=Tq2ZWi2eTBQ>

3. **DESARROLLO:** realiza las actividades que estén al alcance de los materiales disponibles en casa. (leer instrucciones al inicio).

<https://www.youtube.com/watch?v=QT5UTXJI-UU>

<https://www.youtube.com/watch?v=EVaDThSseUk>

[https://www.youtube.com/watch?v=pa\\_4WhJwcHE](https://www.youtube.com/watch?v=pa_4WhJwcHE)

4. **ESTIRAMIENTOS:** Repetir cada ejercicio de 15 a 20 segundos por lado.

<https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>