



Centro Educativo San Andrés
AV. Pajaritos #4198, Maipú
José Lara Quintero
Educación Física y Salud

Unidad N°1 Desarrollo de las Habilidades Motrices 2° Básico

Nombre: _____ **Curso:** _____

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

OA 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

Habilidades:

Ejecutar habilidades motrices básicas de locomoción (correr, saltar, caminar, entre otros) en diferentes situaciones.

› Ejecutar habilidades motrices básicas de manipulación (lanzar, recibir, patear, entre otros) en diferentes situaciones.

› Ejecutar habilidades motrices básicas de equilibrio (levantar, inclinarse, estirarse, girar, empujar, colgarse) en diferentes situaciones.

› Usar habilidades motoras básicas para practicar diversos juegos recreativos.

› Emplear normas de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de actividad física.

› Relacionar sus respuestas corporales con variadas actividades físicas.

SESION 1

Me puedes ayudar ¿Qué tienen en común estas imágenes?



Respuesta:

Exacto son elementos de seguridad.

El término seguridad posee múltiples usos. A grandes rasgos, puede afirmarse que este concepto que proviene del latín *seguritas* hace foco en la característica de seguro, es decir, realza la propiedad de algo donde no se registran peligros, daños ni riesgos. Una cosa segura es algo firme, cierto e indubitable. La seguridad, por lo tanto, puede considerarse como una certeza.



En nuestra clase de Educación física y salud tenemos algunas reglas que debes conocer y nunca olvidar

Realizar un buen calentamiento antes de iniciar con un ejercicio.

Valora tus posibilidades y no te arriesgues a realizar algún ejercicio que sea de dificultad sin la supervisión de tu profesor.

¡¡¡Juega limpio!!!! No empujes a tus compañeros, esto podría ser muy peligroso.

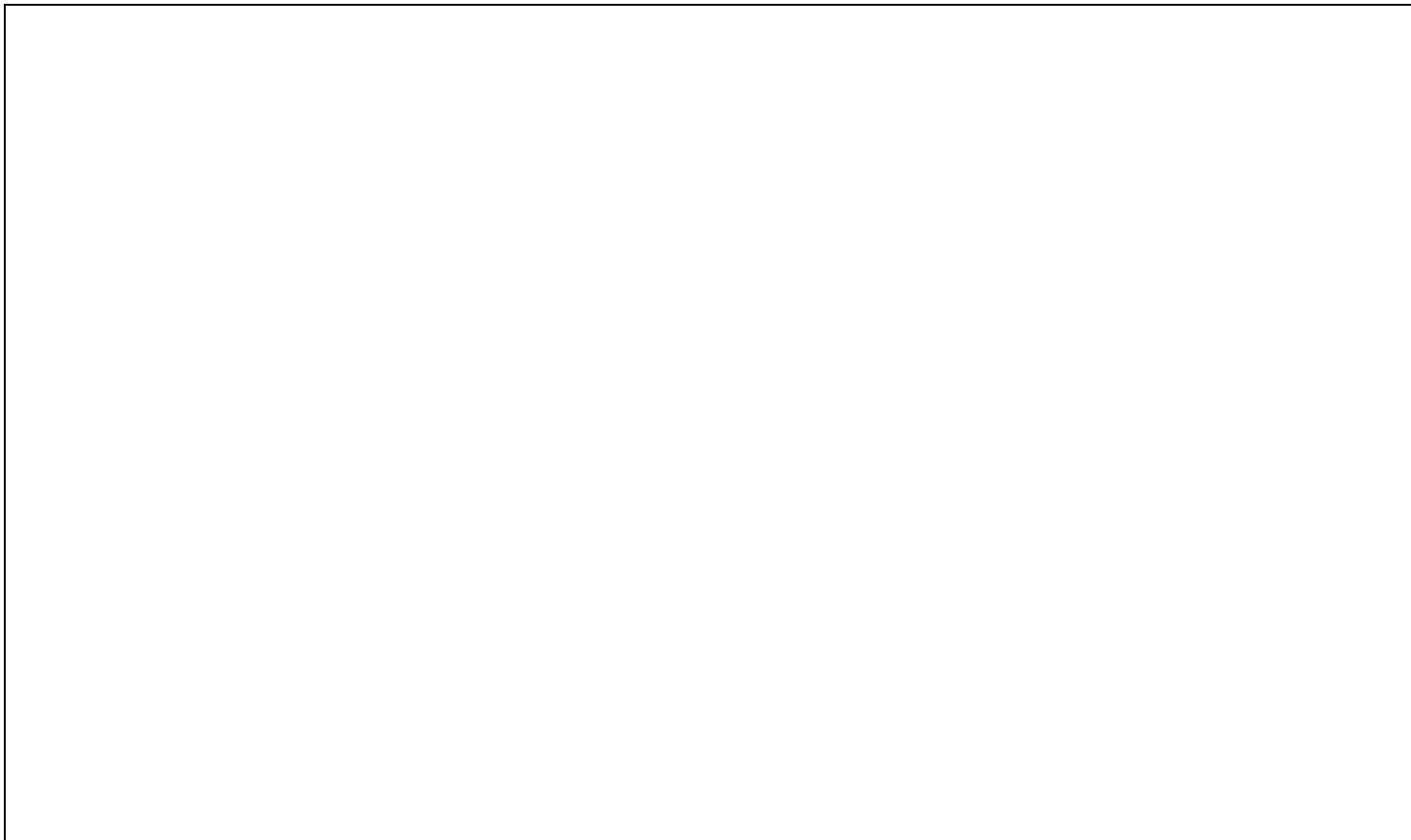
En el patio, sigue las instrucciones del profesor y no te alejes del grupo escondiéndote en lugares que podrían ser peligrosos.

En los ejercicios de circuito, espera turno, siempre debes respetar a tus compañeros(as)

Brinda un buen uso a los materiales de Deporte y no los dañes.



Muy bien, ahora te invito a realizar un dibujo que represente la seguridad en tus clases de Educación Física y Salud.



Puedes visitar esta página que sigue hablando de la seguridad.

<https://es.calameo.com/read/0004158967774708674c5>

ingresa a la siguiente página en donde veras un video que muestra la seguridad en distintos escenarios, y coméntala con tus padres y amigos lo importante que es la seguridad.

<https://www.youtube.com/watch?v=xfDzOLXbGG8>



Sesión 2

Actividad

Instrucciones:

- 1- Encierra en un círculo las acciones que sean inseguras.
- 2- Luego escribe que pueden hacer para que las acciones sean seguras.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sesión 3

HIGIENE PERSONAL

¿Sabes que es la higiene personal ?

.....

.....

.....

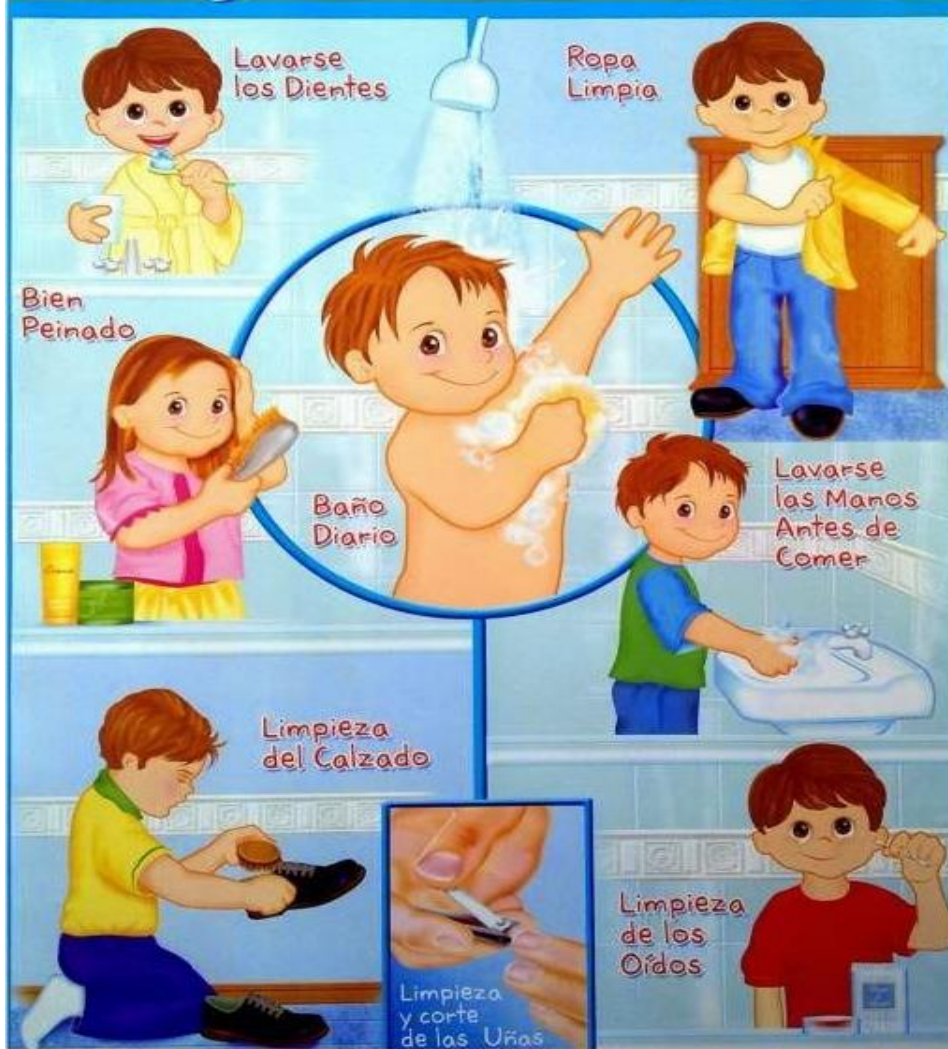
.....

.....

El francés *hygiène*, el término *higiene* se refiere a la limpieza y el aseo, ya sea del cuerpo como de las viviendas o los lugares públicos. Se puede distinguir entre la *higiene personal* o *privada* (cuya aplicación es responsabilidad del propio individuo) y la *higiene pública* (que debe ser garantizada por el Estado).



Higiene Personal



Nombra las acciones de higiene que tu realizas en tu hogar y en el colegio .

.....

.....

.....

.....

.....

Ingresa al siguiente link y veras un video educativo de la higiene personal, y luego responde las siguientes preguntas.

<https://www.youtube.com/watch?v=4yMTnjnyrHE>



Habitos de higiene

Gismar Umariana • 61,304 vistas • hace 3 años

Hola bienvenidos a nuestro canal, este proyecto se realizó para beneficiar a los estudiantes de primer a tercer grado de básica ...

Sesión 4

Actividad.

Responde con una (V) si es verdadero o con una (f) si es falso.

___ Lavarse las manos, antes, durante y después de manipular un alimento.

___ El No bañarse hace bien a nuestra salud por que cuidamos el agua de nuestro planeta.

___ Es muy malo lavarse los dientes, por que daña nuestros dientes.

___ Es muy importante el cambio de ropa después de hacer ejercicios.

___ No se debe aplicar jabón, por que daña nuestras manos.

___ Es importante reciclar.

___ Toda la basura se debe dejar en lugares específicos y no en lugares como parques ya que los animales se pueden confundir con alimentos y se pueden dañar.

___ Es malo cuidar el planeta .

Escribe que harías para mejorar las respuestas Falsas.



Centro Educacional San Andrés
AV. Pajaritos #4198, Maipú
José Lara Quintero
Educación Física y Salud

Unidad N°1
Desarrollo de las Habilidades Motrices
2° Básico

Nombre: _____ Curso: _____

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

OA 8 Describir las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

Habilidades:

Ejecutar habilidades motrices básicas de locomoción (correr, saltar, caminar, entre otros) en diferentes situaciones.

› Ejecutar habilidades motrices básicas de manipulación (lanzar, recibir, patear, entre otros) en diferentes situaciones.

› Ejecutar habilidades motrices básicas de equilibrio (levantar, inclinarse, estirarse, girar, empujar, colgarse) en diferentes situaciones.

› Usar habilidades motoras básicas para practicar diversos juegos recreativos.

› Emplear normas de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de actividad física.

› Relacionar sus respuestas corporales con variadas actividades físicas.

Sesión 5
Aptitud y condición física
Resistencia



¡¡¡¡¡Hola niños!!!!, ¿cómo están? Bueno espero que cada uno de ustedes se encuentre bien.

Mi nombre es corazón y soy un órgano muscular hueco, de paredes gruesas y contráctiles, que funciona como una bomba aspirante e impelente impulsando la sangre a través de las arterias para distribuirla por todo el cuerpo.

¿Que observas en esta imagen de gente corriendo en una maratón?



En esta imagen también podemos encontrar las siguientes cosas, como por ejemplo:

El esfuerzo físico o fuerza: Acción que activa varios grupos musculares de tu cuerpo .

La resistencia: Es una cualidad física que permite a una persona realizar esfuerzo de larga duración

La velocidad: La acción ejecutada en un tiempo mínimo .

Actividad:

Cual de estos personajes esta realizando esfuerzo físico, resistencia y velocidad. Escríbelos al lado de la imagen.

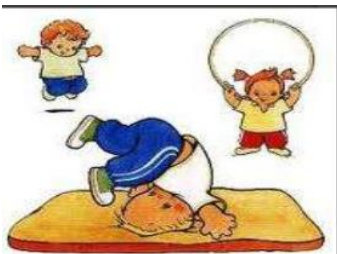


Sesión 6
Habilidades motrices básicas

Recordemos que son las habilidades motrices básicas .



El eje de locomoción: son movimientos que tienen como objetivo el llevar al cuerpo de un lado al otro del espacio. Aquí encontramos caminar, correr y saltar.



Caminar: Es una forma natural de locomoción vertical.



Correr: es una ampliacion natural de la habilidad fisica de caminar.



Saltar: es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies.



El eje de Manipulación: son movimientos que se puede ejecutar con la ayuda de un objeto, donde podras realizar distintas acciones como las que veras ahora.

Lanzar: Son capacidades adquiridas por aprendizajes para realizar una serie de acciones con la que se logra un objetivo con el minimo gasto de energia o tiempo.



Atrapar: Habilidad basica el cual se atrapa un objeto que se desplza por un lugar.



Golpear: Consiste en percutir o golpear de un forma concreta sobre un objeto, con alguna parte de nuestro cuerpo o un objeto .



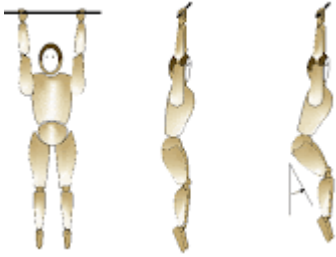
Eje de equilibrio: es el mantenimiento adecuado de la posturas de las distintas partes del cuerpo en un mismo espacio.



Pararse: posición erguida donde un cuerpo se mantiene con dos puntos de apoyos sobre una superficie plana o irregular .



Balanciarse: Mover nuestro cuerpo de un lado al otro sin tocar el suelo.



Actividad

Dibuja las siguientes habilidades motrices básicas (no pueden ser los dibujos dados en la guía)

Saltar:	
Correr:	
Pararse	

Lanzar	
--------	--