



Guía de Educación Física y Salud Segundo Básico

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	2º ____	____/____/ 2020

Objetivos de Aprendizaje:

OA 1 Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

OA 2 Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema; por ejemplo: agrupaciones, representaciones de símbolos, letras, números o figuras geométricas.

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 MOTRICES BÁSICAS DE EQUILIBRIO



El equilibrio es la cualidad motriz que nos permite controlar la posición del cuerpo y su eficacia se basa en la coordinación. Pues bien, la situación de equilibrio sea del tipo que sea, se consigue gracias a las informaciones que el cerebelo recibe.

Existen diferentes tipos de equilibrio. Dependen de la clase de movimientos que realicemos, y también del uso que hagamos de los materiales. Pero podemos agruparlos básicamente en estos dos:

- **Equilibrio estático**, que es el que se mantiene sin que se produzca un desplazamiento apreciable del centro de gravedad del cuerpo. Exige el control adecuado de todos los sistemas corporales y de las capacidades físicas esenciales.

EJEMPLO: un niño se coloca de pie con los pies juntos. A la señal del profesor, el niño flexionara la pierna para poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo del niño.



- **Equilibrio dinámico**, se alcanza cuando existe un desplazamiento considerable del centro de gravedad. Las situaciones de equilibrio dinámico se producen siempre en el desarrollo de las actividades físicas y constituyen uno de los problemas esenciales a resolver en la ejecución del juego.

EJEMPLO: Al gatear, caminar, correr y saltar el niño y el ser humano en general necesita de equilibrio dinámico.



A continuación, pongamos en práctica lo aprendido a través de las siguientes actividades.

- Según lo leído anteriormente menciona tres situaciones donde realicemos ejercicios con equilibrio dinámico y tres situaciones donde realicemos equilibrio estático.

EQUILIBRIO ESTÁTICO	EQUILIBRIO DINÁMICO

- Escribe debajo de la imagen el tipo de equilibrio que se está realizando según corresponda, ya sea dinámico o estático.

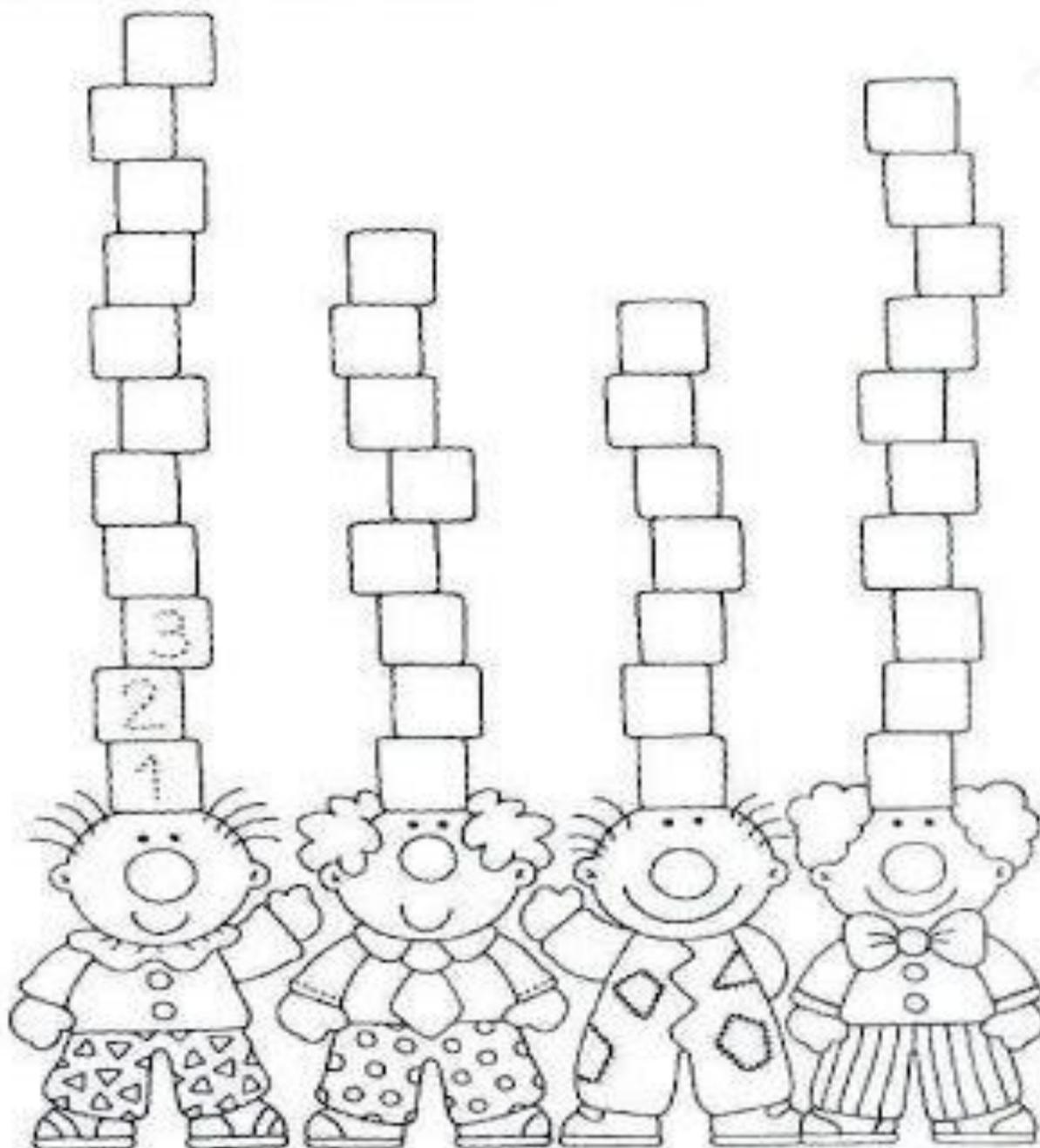


--	--	--

Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoce y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.

3. A continuación, pondremos en práctica lo aprendido en matemáticas y ayudaremos a los payasitos a mantener el equilibrio, para eso debes seguir las siguientes instrucciones:

1) Continúa escribiendo en orden los números hacia arriba de cada payasito.
2) Pinta de color amarillo el payasito que tiene más cubos sobre su cabeza.
3) Pinta de color celeste el payasito con menos cubos sobre su cabeza.
4) Pinta verde los payasitos que se encuentren con sus manos abajo.



Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoce y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.