



Guía de educación Física y Salud

Segundo Básico

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

Objetivo 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.

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



8 beneficios del CALENTAMIENTO antes del ejercicio



1 Aumenta la temperatura muscular

Un músculo caliente se contrae con más fuerza y se relaja más rápido, así **la velocidad y la fuerza se intensifican.**

2 Aumenta la temperatura corporal

Esto mejora la elasticidad muscular y así **reduce el riesgo de estirones.**

3 Dilata los vasos sanguíneos

Lo cual facilita el flujo de la sangre y **reduce el esfuerzo del corazón.**

4 Aumenta la temperatura de la sangre

Así se eleva la unión del oxígeno a la hemoglobina y se vuelve más disponible en los músculos, lo cual **mejora la resistencia.**

5 Cambios hormonales

El cuerpo incrementa las hormonas responsables de **regular la producción de energía.**

6 Preparación mental

Es un buen momento para prepararse mentalmente para un evento y así **enfocarse mejor.**

7 Aumenta el ritmo cardíaco

Hace que la sangre se mueva más rápido por el cuerpo y **mejora el suministro de oxígeno.**

8 Previene lesiones

Reduce las posibilidades de lesiones musculares y articulares.



¿Cuánto debe durar el calentamiento ideal?

De 5 a 15 minutos



Luego de haber leído lo anterior te invito a responder las siguientes preguntas:

1. ¿Para qué sirve el calentamiento en educación física?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

2. Nombra 5 beneficios de realizar calentamientos antes de la actividad física.

| |
|----|
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |

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

3. A continuación te invito a que llevemos lo anterior a la práctica y realices el siguiente ejercicio de calentamiento en tu hogar.

«**Jaime dice**»: en un primer juego de activación, el profesor puede llevar el peso del mismo, incidiendo en aquellas partes que interesa más activar, teniendo en cuenta los objetivos de la sesión a desarrollar.

En este juego sigue las indicaciones de Jaime. Pide a alguna persona de tu casa que te vaya dando las indicaciones.

- Jaime dice que salten.
- Que den una palmada.
- Que corran en el sitio.
- Que paren.
- Que se sienten.
- Que se levanten.
- Que toquen la espalda de alguien.
- Que vayan corriendo hasta un punto y vuelvan.
- Que se tumben en el suelo boca arriba... que pedaleen con las piernas en el aire, etc.

Pueden jugar todos los integrantes de la familia e ir dando distintas instrucciones.

*** Representación gráfica.**



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