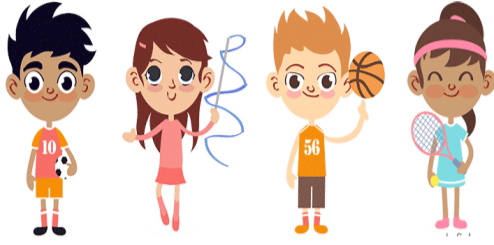




## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD SEGUNDO BÁSICO



Sin lugar a duda, este año ha sido un año diferente a lo que estamos acostumbrados a vivir normalmente, sin embargo, gracias a los esfuerzos, capacitaciones por parte de los docentes y buena disposición al trabajo y a aprender por parte de los alumnos y sus padres, es que hemos logrado llevar a cabo con éxito el proceso de enseñanza aprendizaje. Nos hemos podido dar cuenta de cómo han ido avanzando nuestros alumnos, potenciando y desarrollando su proceso cognitivo y

las habilidades motrices, pudiendo dar cumplimiento a los objetivos de aprendizajes que corresponden a nuestro nivel. Es por lo anterior, que como docente, me encuentro orgullosa del trabajo realizado por mis estudiantes, del avance, del entusiasmo, su buena disposición y dedicación que han mostrado a la asignatura, el cual ha quedado en evidencia en los diferentes encuentros que hemos tenido a través de la plataforma *Meet*.

Como se ha mencionado en ocasiones anteriores, es muy importante que los alumnos y sus familias realicen actividad física para potenciar su motricidad y así también ayudar en su proceso cognitivo, pudiendo así descubrir que a través del ejercicio potenciamos una serie de habilidades que nos ayudan en nuestro día a día, y con esto no solo me refiero a lo motriz, sino que también a la resolución de problemas, el trabajo en equipo, la higiene personal, entre otras.

Finalmente, los dejo invitados a seguir descubriendo nuestro mundo, seguir avanzando y demostrar que todo lo que nos proponamos lo podremos llevar adelante con optimismo y dedicación. No existirán barreras que nos impidan conseguir nuestras metas.

### **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 6**

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

#### **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.

### **PREPARÁNDONOS PARA LA EVALUACIÓN:**

### **CIRCUITO MOTRIZ DE HABILIDADES MOTRICES**

#### **MATERIALES:**

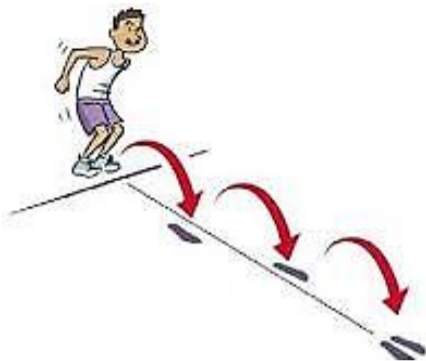
- 2 sillas
- 1 libro
- 1 pelota
- 4 recipientes
- 10 lápices
- 4 cuadernos

Nota: no olvidar la importancia de la hidratación antes, durante y después del ejercicio.

No olvidar que luego de cada actividad física es de vital importancia realizar el aseo personal correspondiente con sus útiles de aseo.

### ESTACIÓN 1: Saltos

Pondremos cuatro cuadernos en el piso a una distancia de 50 centímetros entre ellos y el alumno tendrá que, a pies juntos, saltar por sobre los cuadernos sin pisar ninguno de ellos.



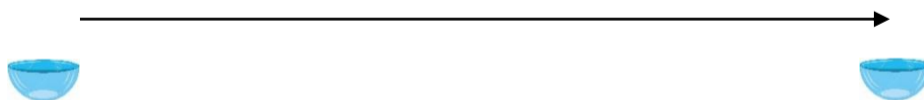
### ESTACIÓN 2: Saltos en un pie

En esta estación trabajaremos la habilidad motriz de salto y para ello, utilizaremos dos sillas separadas por una distancia de 2,5 metros, como se ve a continuación; Una vez instalado el material, procedemos a realizar el ejercicio.



### ESTACIÓN 3: Lanzamiento

En esta oportunidad necesitaremos idealmente un balón, si no lo tiene puede realizar una pelota de papel del porte de una pelota de fútbol como máximo o una pelota de tenis como mínimo. El recorrido comenzará desde el primer recipiente hasta llegar al siguiente recipiente que me indicará el final de la estación. A continuación, comenzaré lanzando el balón al aire y antes de recibirlo debo realizar dos aplausos, es decir, lanzo – aplaudo – recepciono, esto lo debo realizar caminando sin que el balón caiga al suelo.

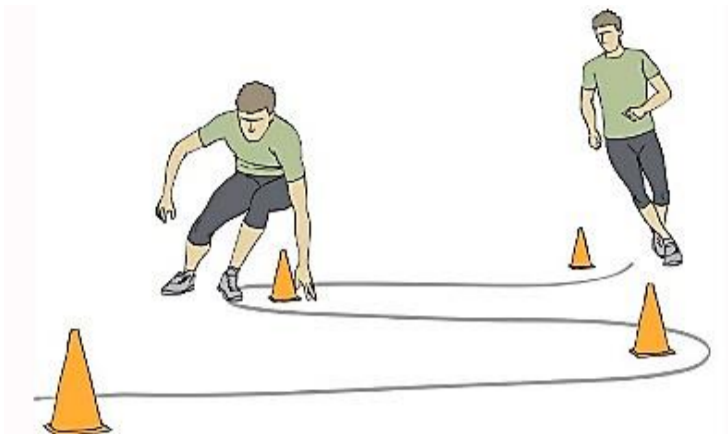


Nota: no olvidar la importancia de la hidratación antes, durante y después del ejercicio.

No olvidar que luego de cada actividad física es de vital importancia realizar el aseo personal correspondiente con sus útiles de aseo.

### ESTACIÓN 4: Velocidad

Una vez terminada la estación anterior encontraremos la siguiente donde encontraremos 10 lápices de colores distribuidos en el suelo en zigzag (como se ve en la imagen). El alumno pasará tocando lo más rápido que pueda todos los lápices que se encontraran en el piso,



### ESTACIÓN 5: Equilibrio

El alumno pondrá el libro sobre su cabeza y sin que este se caiga tendrá que caminar una distancia de dos metros. Si se llega a caer el libro tendrá que comenzar desde el principio, de lo contrario, no puede seguir a la siguiente estación del circuito. Los recipientes ubicados en el piso marcaran el inicio y el final de la estación.



**IMPORTANTE:**

**RECUERDA REALIZAR PAUSAS DE HIDRATACIÓN ENTRE ESTACIONES Y ENTRE REPETICIONES, DE SER NECESARIO.**

**RECUERDA DEJAR TODO LIMPIO Y ORDENADO UNA VEZ FINALIZADA LA ACTIVIDAD IGUAL COMO LO HACÍAMOS EN NUESTRA CLASE PRESENCIAL.**

Nota: no olvidar la importancia de la hidratación antes, durante y después del ejercicio. No olvidar que luego de cada actividad física es de vital importancia realizar el aseo personal correspondiente con sus útiles de aseo.