



## Guía de educación Física y Salud Segundo Básico

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

FELICIDADES hoy nos encontramos un peldaño más arriba en nuestra escalera del conocimiento, cada vez estamos más cerca de llegar a la cima donde podremos dar por superados todos los objetivos de aprendizaje que debíamos alcanzar este año.

El objetivo de aprendizaje que comenzaremos a trabajar desde hoy, nos ayudará a crecer como estudiantes, nos ayudará a trabajar en equipo, a seguir instrucciones y finalmente, nos enseñará una serie de reglas de convivencia que tenemos que tener presente para poder llevar a cabo esta hermosa, entretenida, lúdica y acogedora asignatura de EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD para poder desarrollar las actividades, circuitos motores, juegos y evaluaciones de manera armónica, de la mejor forma para adquirir nuestros aprendizajes de tal manera que se conviertan en aprendizajes significativos que podamos poner en práctica en nuestra vida cotidiana.

Finalmente, los invito a seguir descubriendo nuestro mundo, seguir avanzando y demostrar que todo lo que nos propongamos lo podremos llevar adelante. Con optimismo y dedicación no existirán barreras que nos impidan conseguir nuestras metas. Recuerden que quizás, nuestra mochila a veces puede ser pesada, pero si aceptamos ayuda y trabajamos en equipo, nuestra mochila se volverá cada vez más liviana y todos juntos podremos celebrar cuando lleguemos a la meta.

### 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.



### EL JUEGO LIMPIO

Juego limpio es una expresión muy utilizada para denominar el comportamiento leal y sincero, además de correcto, tanto en el juego como en el deporte, y en especial fraterno hacia el circunstancial adversario, en realidad compañero necesario para jugar, respetuoso de las reglas y correcto con quien las aplica.

Un aspecto esencial del juego limpio está relacionado con la significación que internamente y para la sociedad, tienen las



nociones de "ganar" y "competir", la sistemática descalificación del acto de no ganar.

El juego limpio no es solamente "ganar" sino aceptar perder. También le llamamos juego limpio al jugar sin hacer ningún tipo de "trampa" y respetando al compañero sin groserías ni actos similares.

A los niños y adolescentes les importa mucho ganar y no el bienestar y el buen juego. En esto, es importante que para no generar discusiones y peleas se respete al adversario, se sepa ser un buen perdedor y en caso de ganar no se enrostre eso al adversario.

Las sugerencias sobre juego limpio para los estudiantes están principalmente dirigidas al disfrute del hecho de jugar, a no realizar acciones no permitidas por las reglas sin necesidad de control externo, a no discutir nunca las decisiones del árbitro, sea quien fuere el que ejerce ese rol y, sobre todo, al buen trato con los oponentes y compañeros por igual, incluyendo el reconocimiento expreso de las buenas acciones que ellos realizan, aceptando las derrotas con dignidad y las victorias con sencillez y moderación.

### **DECÁLOGO DEL JUEGO LIMPIO**

- Los jugadores son tus compañeros y amigos.
- Aplaudes el buen juego y el esfuerzo.
- Compartes el triunfo con los demás.
- Es importante ganar, pero lo es más saber perder.
- Respetas a tus rivales. Cumples las reglas del juego.
- En el deporte y en la vida, respetas para ser respetado.
- Participas y juegas con jóvenes de los cinco continentes.
- Compites sin provocar lesiones y ayudas cuando se produzcan.
- Las decisiones de tu profesor o entrenador se toman en beneficio de todos.
- Sólo una alimentación sana y equilibrada multiplica tu rendimiento deportivo.

### **PRINCIPIOS DEL JUEGO LIMPIO**



- Anima siempre y aplaudes el buen juego.
- Aprendes y cumples las reglas del juego.
- Juegas con deportividad.
- Ayudas en todo momento al jugador lesionado.
- Evitas cualquier discusión.
- Sé solidario con tus compañeros.
- Respetas las decisiones del profesor.
- Aceptas las derrotas y compartes los éxitos.
- Respetas a tus compañeros.
- Dentro y fuera de la clase ser un buen compañero.

### **ACTIVIDAD TEÓRICA**

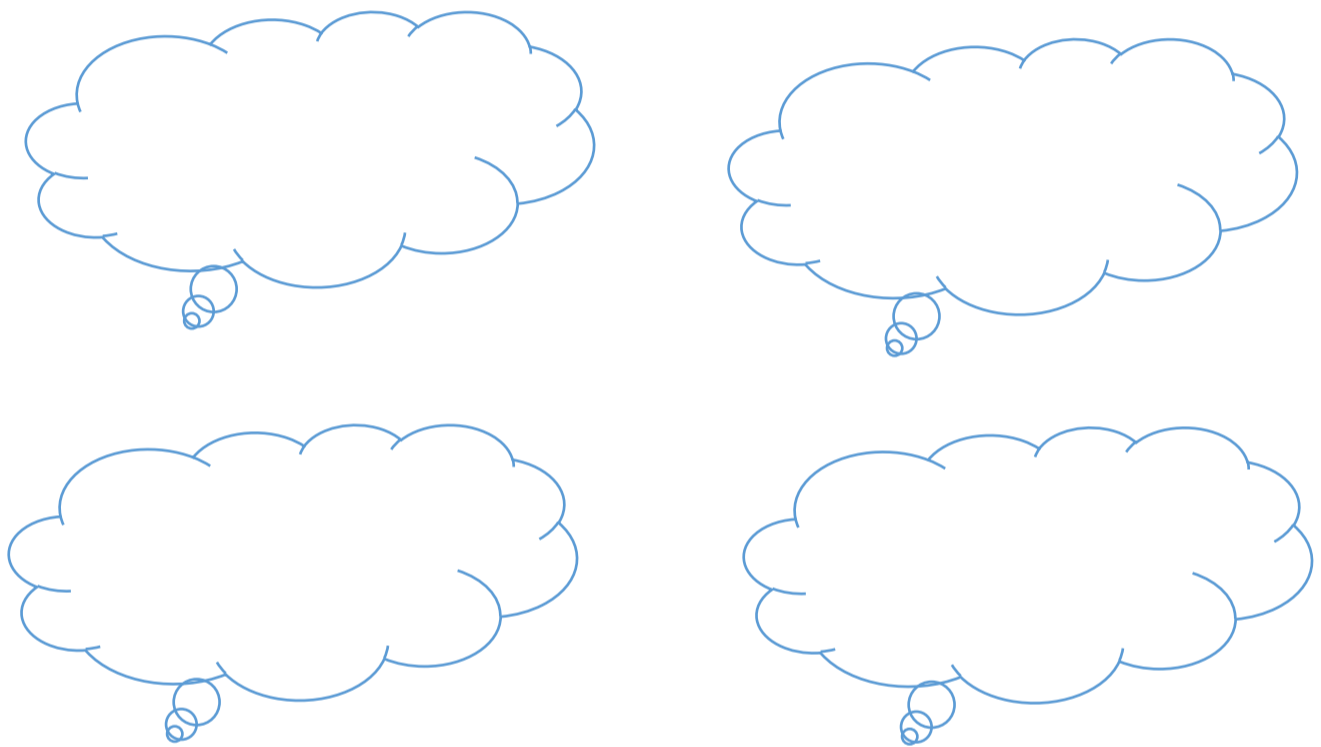
1. Responde las siguientes preguntas:

¿Qué es el juego limpio?


¿Cuáles son las sugerencias del juego limpio para los estudiantes?


¿Crees tú que es importante el juego limpio? ¿Por qué?


Menciona 4 principios del juego limpio que tú consideres importantes



### **ACTIVIDAD PRÁCTICA**

Llego el momento de mover nuestro cuerpo y ejercitar nuestros músculos, es por ello que te invito a que durante 2 minutos realices un trote de intensidad moderada como calentamiento para luego realizar otro ejercicio.

Luego realizarás 30 saltos en un pie avanzando en línea recta. A continuación te invito a que con un balón realices 20 lanzamientos con dos aplausos, a continuación, realizaremos 25 sentadillas y finalmente trabajaremos equilibrio con un palo de escobillón sobre la palma de nuestras manos.

Recuerda caminar luego de realizar esta actividad. Inhalar y exhalar durante el ejercicio. Y muy importante, no olvidar hidratarte antes, durante y después del ejercicio.



EJERCICIO 1:

- Trote de intensidad moderada durante 2 minutos.

EJERCICIO 2:

- 30 saltos en un pie avanzando en línea recta.

EJERCICIO 3:

- 20 lanzamientos de balón con dos aplausos antes de ser recepcionado.

EJERCICIO 4:

- 25 sentadillas

EJERCICIO 5:

- Realizar equilibrio llevando un palo de escobillón en las palmas de tus manos (completamente extendidas) durante 1 minuto avanzando en línea recta.

Recuerda caminar luego de realizar esta actividad. Inhalar y exhalar durante el ejercicio. Y muy importante, no olvidar hidratarte antes, durante y después del ejercicio.