



EDUCACION FISICA Y SALUD

PROFESOR ALEXIS TORRES LAGOS **CURSO** SEGUNDO AÑO BASICO

UNIDAD II: JUEGOS MOTRICES

HABILIDADES Conocimiento corporal practica de juegos colectivo respeto y cumplimiento de reglas, desplazamientos con objetos

ACTIVIDAD CIRCUITOS DE HABILIDADES DE CONSTRUCCION DE FORMAS Y FIGURAS

ACTIVACION CON EJERCICIOS PREVENTIVOS DE TONICIDAD MUSCULAR BASE									
	TROTE ESTATICO POR 30"		BRAZOS DE PISO A CIELO (10 Repeticiones)		TOQUE ALTERNADO DE PUNTA DE PIES (10 Repeticiones)		APLAUZOS BAJO RODILLAS (10 Repeticiones)		SALTO EN UN PIE CON ELEVACION DE RODILLA ALTERNA (8 Repeticiones)
SERIES	5	SERIES	5	SERIES	5	SERIES	5	SERIES	5

CIRCUITO CONTRUCCION CON MATERIALES	
DESARROLLO	SEMANA 4
	CIRCUITO CONSTRUCCION DE FIGURAS CON MATERIALES A ELECCION
	DISPONER DE DIVERSOS MATERIALES Y UN ESPACIO AMPLIO PARA DESPLAZAMIENTOS DE DIFERENTES FORMAS (cajas vacías, rollos de papel higiénico, tarros desocupados)
	Actividad 1 Figuras geométricas EN 3D (cubos, pirámides)
	Actividad 2 Números de dos o más dígitos (10,11...,100.)
	Actividad 3 Palabras cortas (mayúsculas y minúsculas)
	Dejar todos los materiales en un extremo de la zona marcada y trasladar de uno en uno los materiales para realizar diferentes formas y figuras.
	VARIANTE 1 Elección de a lo menos 5 de las actividades anteriores para <u>cometic</u> .
VARIANTE 2 Realizar una competencia con otro integrante de la familia (papá, mamá, hermano)	
VARIANTE 3 realizar un registro de video de la actividad, compartirla y competir con los compañeros de curso a través de las redes sociales	
IDENTIFICAR CAMBIOS CORPORALES DURANTE LAS ACTIVIDADES COMO: TONO DE PIEL, CALOR, AUMENTO DE FRECUENCIA CARDIACA (RITMO DEL CORAZON), RITMO DE RESPIRACION, DIFICULTAD AL HABLAR Y SUDOR	

ELONGACION DE GRUPOS MUSCULARES Y ASEAO CORPORAL									
	SEPARAR PIERNAS Y CARGAR CUERPO ABLANTE		TOMAR BRINQUE, JUNTAR RODILLAS, Y CARGAR CADERA ALFRENTE		JUNTAR PLANTAS DE PIE, CARGAR CUERPO ADELANTE Y RODILLAS ABAJO		TOMAR PIERNA Y CARGARLA CONTRA EL CUERPO		LAVADO DE MANOS, SE RECOMIENDA TOMAR UNA DUCHA