



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		

INICIO									
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

DESARROLLO		CIRCUITO CONSTRUCCION CON MATERIALES	
SEMANA 1		CIRCUITO CONSTRUCCION DE FIGURAS CON MATERIALES A ELECCION	
<p>FIGURA GEOMETRICA PIRAMIDE</p> <p>PALABRAS CORTAS NIÑO</p> <p>NUMERO 11</p>		DISPONER DE DIVERSOS MATERIALES Y UN ESPACIO AMPLIO PARA DESPLAZAMIENTOS DE DIFERENTES FORMAS <b>Ejemplo 1</b> Cajas vacías <b>Ejemplo 2</b> Rollos de confort o tubos desocupados <b>Ejemplo 3</b> Tarros de café desocupados 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 <b>Actividad 1</b> Figuras geométricas EN 3D (cubos, pirámides) <b>Actividad 2</b> Números de dos o más dígitos ( 10,11... 100.) <b>Actividad 3</b> Palabras cortas (mayúsculas y minúsculas)	
cronometrar el tiempo que tarda en formar cada una de las figuras, así poder repetir la acción y mejorar su tiempo		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	

FIN									
ELONGACION DE GRUPOS MUSCULARES Y ASEAO CORPORAL									
	SEPARAR PIERNAS Y CARGAR CUERPO ADELANTE		TOMAR EMPUNE, JUNTAR RODILLAS, Y CARGAR CADERA ADELANTE		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