



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

CIRCUITO CONTRUCCION CON MATERIALES

SEMANA 2

CIRCUITO CONSTRUCCION DE FIGURAS CON MATERIALES A ELECCION

DISPONER DE DIVERSOS MATERIALES Y UN ESPACIO AMPLIO PARA DESPLAZAMIENTOS DE DIFERENTES FORMAS (cajas vacias, rollos de papel higienico, 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, Modificando la forma del desplazamiento en g traslado de los materiales.

VARIANTE 1 Desplazamiento como algún animal (perro, conejo, rana, serpiente)

VARIANTE 2 Desplazamiento con el apoyo de un solo pie

VARIANTE 3 Desplazamiento en diferentes direcciones (de costado, de frente, de espaldas)

**FIGURA GEOMETRICA
PIRAMIDE** **PALABRAS CORTAS
NIÑO** **NUMERO
11**

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

DESARROLLO

FIN ELONGACION DE GRUPOS MUSCULARES Y ASEAO CORPORAL

	SEPARAR PIERNAS Y CARGAR CUERPO ADELANTE		TOMAR EMPUJE, 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
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---