



# Plan de trabajo

## 2° Básico Educación Física

Lunes 08 de junio	Martes 09 de junio	Lunes 15 de junio	Martes 16 de junio
<b>Trabajo en casa</b> ¡¡¡Dibujar cómo se comporta tus pulmones y a bailar!!!	<b>Trabajo en casa</b> Baila y dibuja cómo se siente tu respiración después del baile	<b>Trabajo en casa</b> Actividad física en casa y cambios del cuerpo	<b>Trabajo en casa</b> Observa el video, responde y dibuja.

## **ACTIVIDAD PARA LA CASA** **EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 2º BÁSICO**

**Objetivo:** Desarrollar las habilidades motrices y conocer la respuesta de nuestro cuerpo después de la actividad física desde el hogar

**Habilidad:** Coordinación, desplazarse, mantener el equilibrio, control del esquema particular, ubicación espacial, saltar, caminar y seguir el ritmo

### Clase lunes 08 de junio

### ¡Juguemos a movernos!

1. Cierra los ojos, respira hondo llena los tus pulmones con aire y votar el aire por la boca.
2. Dibuja cómo se comporta tus pulmones



3. *Con ayuda y compañía de un adulto realiza el baile que contienen el siguiente video. (Video sugerido por el Ministerio de Educación para realizar actividad física en el hogar)*



<https://youtu.be/QwYqMzg6LfQ>

Clase martes 09 de junio

## Video #2



<https://youtu.be/j8Bj0hg2pc4>

*Después de haber realizado el baile*

*Tus pulmones se comportan de forma distinta después de haber bailado*

*Dibuja cómo sientes tus pulmones y respiración ahora.*



### Clase lunes 15 de junio

*En la compañía de un adulto vas a realizar las siguientes actividades*

- *Caminar muy rápido desde tu habitación hacia el living de tu casa, ida y vuelta 5 veces*
- *Salto a pie junto como los conejitos 10 veces (en el mismo lugar)*
- *Salto con el pie derecho 10 veces*
- *Salto con el pie izquierdo 10 veces*
- *Brinco desde tu habitación hacia el living de tu casa ida y vuelta 5 veces*

*Ahora que ya te ejercitaste piensa que cambios tiene tu cuerpo nombra y dibújalos con la ayuda de un adulto.*



### Clase martes 16 de junio

Con ayuda y compañía de un adulto observa el video y responde las preguntas que están a continuación, (Video sugerido por el Ministerio de Educación para realizar actividad física en el hogar).

### Video #3



<https://youtu.be/zO0gj6cCtE8>

1. *Cuál es la función de los pulmones, habla con algún adulto sobre por qué nuestra respiración se acelera cuando hacemos ejercicio.*
2. *Propone una actividad física que en tu hogar que se pueda realizar y provoque la aceleración de la respiración. Dibújala.*

