



Plan de trabajo

2° Básico Educación Física

| Lunes 22 de junio | Martes 23 de junio | Lunes 29 de junio | Martes 30 de junio |
|--|--|--|---|
| Trabajo en casa Desarrollo de guía práctica de habilidades motoras básicas | Trabajo en casa Desarrollo de guía práctica de habilidades motoras básicas | Trabajo en casa Feriado | Trabajo en casa Desarrollo de actividad de coordinación |

ACTIVIDAD PARA LA CASA **EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 2° 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 22 y martes 23 de junio

Circuito con aros

Se necesita unas huellas de colores y unos aros (puedes utilizar el material que tengas en casa para hacerlos). Las huellas se ubican de formas distintas: unos adentro de los aros y otros afuera. El alumno tiene que seguir la secuencia que indica los pies saltando de un aro a otro.(puede variar la secuencia)





Líneas

Con cinta adhesiva crea distintos tipos de líneas. Con equilibrio los niños tendrán que caminar sobre estas líneas. El objetivo es que lo hagan de forma precisa sin salirse de éstas.



Raqueta globo

Lo primero que hay que hacer es construir una especie de raqueta con un tubo de cartón y una cuerda. La cuerda va atada de un extremo del tubo de cartón hacia el globo. El objetivo es que tal como se hace con una pelota de tenis o squash, el niño logre golpear el globo con el tubo varias veces seguidas.



Lanzar peluches

En la compañía de un adulto se deben parar (enfrentados) sobre unos cojines. Con las tapas de unas cajas de cartón deben lanzarse peluches. La idea es mantener el equilibrio y lograr que el peluche caiga dentro de la caja del otro. Una idea sencilla para trabajar el equilibrio y el control del cuerpo.





Clase martes 30 de junio

Juego de coordinación de manos y pies

1. Con los materiales que tengas en casa marca tus manos y pies
2. Pega con cinta adhesiva tres columnas con manos y pies de manera aleatoria en el piso.

Consejo: ¡Plastifica las hojas y utiliza este juego muchas veces!

