



Plan de trabajo

2° BÁSICO

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

Habilidad: Locomoción, manipulación y estabilidad.

Lunes 06 de julio	Martes 07 de julio	Lunes 13 de julio	Martes 14 de julio
Trabajo en casa	Trabajo en casa	Trabajo en casa	Trabajo en casa
Desarrollo de guía práctica de habilidades motoras básicas	Desarrollo de guía práctica de habilidades motoras básicas	Desarrollo de guía práctica de habilidades motoras básicas	Desarrollo de guía práctica de habilidades motoras básicas



ACTIVIDAD PARA LA CASA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 2º BÁSICO

Clases lunes 06 y martes 07 de julio

Actividades

Habilidades motrices básicas

Locomoción

1. Los estudiantes se ubican de forma individual detrás cono de papel o botella (lo que tenga en casa) a una larga distancia lo que le permita el espacio de su casa marcado por un cono al final. A la señal del adulto, se desplazan en cuclillas hacia el otro extremo sin ponerse de pie en ningún momento. Luego, van aumentando la velocidad de desplazamiento. Una de sus variaciones puede ser que lo hagan en parejas tomados de ambas manos. (Adulto y alumno)



2. En parejas, (adulto y alumno (a) se reúnen detrás de un trayecto libre de la casa. Se ubican espalda con espalda y colocan una pelotita de papel entre ellos. Deben trasladarla hacia el otro extremo, evitando que caiga durante el trayecto. Para variar el ejercicio, se puede pedir que la trasladen pecho con pecho o cabeza con cabeza.



Manipulación

3. El alumno se ubica en un espacio libre en la casa con una pelota de papel. A la señal del adulto, lanzan la pelota lo más alto posible y la toman antes de que caiga al suelo. Una de sus variantes es que traten aplaudir la mayor cantidad de veces posible antes de recoger la pelota.



4. Uno lanza la pelota y el otro salta para recibirla en el aire. Para variar la actividad, se puede permitir la recepción de la pelota solo con una mano, con las dos, o realizar los saltos en un pie o con ambos.





Estabilidad

5. Se ubica el alumno en un lugar con espacio de la casa con una distancia de un cono al final. El alumno equilibra una pelotita sobre la frente y se desplaza hacia el otro extremo, evitando que caiga al suelo. Al finalizar el trayecto, se devuelve rápidamente a repetir el ejercicio sin que se caiga la pelota.



6. Se ubican libremente por un espacio delimitado en casa. A la señal, se desplazan corriendo y, cuando el adulto lo indique, mantienen el equilibrio en un pie.



Clases lunes 13 y martes 14 de julio

- En la clase de hoy y mañana deberás hacer un circuito con materiales que tengas en casa ejercitando las habilidades motrices que trabajaste las clases anteriores.
- Ejecútalas hoy lunes y mañana martes.
- Dibuja las cuatro estaciones.

