



UTP

SEMANA N° 18 DEL 27 AL 31 DE JULIO
GUÍA N° 15 DE ED FÍSICA 2° BÁSICO 2020
FUERZA y COORDINACIÓN EN ESPACIOS REDUCIDOS

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha
--------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------------

Tiempo considerado: 90 minutos.

OA SEGÚN PRIORIZACIÓN

OA 1: Demostrar habilidades motrices manipulación y estabilidad.

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

- utilizar implementos bajo supervisión
- mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad

Habilidad: Usar diferentes habilidades motrices básicas para practicar diversos juegos recreativos en su vida cotidiana, resolviendo problemas motrices que se originan en éstos.

ACTIVIDAD:

- 1) Seleccionar espacio seguro y liberar de elementos de riesgo.
- 2) Realizar calentamiento articular de rotación. Observar guías anteriores.
- 3) Realizar trabajo de coordinación psicomotriz y estabilidad según capacidad del niño.
- 4) Realizar 10. salto de ranitas, rodillas abiertas para evitar impacto en le barbilla al caer. Debe saltar, si el espacio es pequeño, cayendo en el mismo lugar como el ejemplo de la ranita. En caso de tener un pasillo o patio puede hacerlo con desplazamiento, si el lugar está libre de objetos potencialmente riesgosos.
- 5) Realizar trabajo de equilibrio sobre un pie para dificultar lanzamientos a corta distancia
- 6) Descanso 30 segundos y repetir dos veces más según condición física del niño.

Posición inicial	Salto de altura	Caer en la posición inicial
		

NOTA: No deben abandonarse actividades anteriores, porque hasta que el niño logre realizarlas con fluidez y relajo, es que la habilidad adquirida y se habrá convertido en una competencia.



Espero se diviertan con esta actividad.
Atte. Luis García A.