Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 2° Básico Educación Física

Habilidades Motoras Básicas y actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa

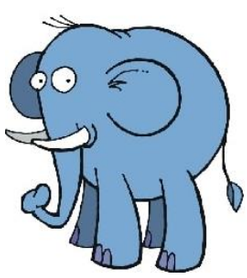
Semana del 29 de junio al 03 de julio

Queridos Estudiantes esperando que se encuentren todos y todas muy bien iniciamos el trabajo en el hogar. El objetivo de hoy es "Aplicar habilidades motrices básicas de coordinación oculo-manual, mediante ejercicios específicos de lanzar y atrapar, adaptando a un entorno seguro".

Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo e incremento de tus habilidades motrices en tu hogar, recuerda que antes de comenzar debes contar con ropa adecuada, una botella de agua para hidratarte y un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

Calentamiento

- Utiliza la cancion que más te guste e imita el desplazamiento de los siguientes animales por todo el espacio que tengas: elefante, dinodaurio, león, ratón y **uno que tu inventes o quieras agrega**.



Ojo antes de comenzar:

- Para la siguiente actividad necesitas: una bolsa grande, una mediana y una pequeña, también una pelota hecha de calcetines y lo más importante, una persona que participe contigo.

Actividad

- Con la ayuda de un adulto ubicado a una distancia de 2 metros o 4 pasos.
    1. Atrapa 5 veces o más, la pelota de calcetín **utilizando la bolsa grande**.

    - Aumenta la distancia en 1 metro o 4 pasos más y atrapa 5 veces más.
    - Pídele a tu acompañante que lance 5 veces lo más alto que el lugar lo permita y atrapa 5 veces más.
    - Intercambia de rol y ahora a ti te toca lanzar de las formas anteriores.

2. Atrapa 5 veces o más, la pelota de calcetín **utilizando la bolsa mediana**.
   - Aumenta la distancia en 1 metro o 4 pasos más y atrapa 5 veces más.
   - Pídele a tu acompañante que lance 5 veces lo más alto que el lugar lo permita y atrapa 5 veces más.
   - Intercambia de rol y ahora a ti te toca lanzar de las formas anteriores.

3. Atrapa 5 veces o más, la pelota de calcetín **utilizando la bolsa pequeña**.
   - Aumenta la distancia en 1 metro o 4 pasos más y atrapa 5 veces más.
   - Pídele a tu acompañante que lance 5 veces lo más alto que el lugar lo permita y atrapa 5 veces más.
   - Intercambia de rol y ahora a ti te toca lanzar de las formas anteriores.

Importante: Esta actividad la puedes realizar cuantas veces lo desees.

Nota: Estos ejercicios los puedes modificar para hacerlos más fáciles o más difíciles, aumentando la distancia, lanzando con dos manos.

Finalización:

- Comenta cuales fueron las actividades que más te gustaron, las más difíciles y las más fáciles.
- ¿Cómo podrías modificar estas actividades para hacerlas más divertidas o difíciles?

Para finalizar recuerda lavar bien tus manos, tu cara y ayudar a ordenar el lugar que utilizaste.

¡Buen trabajo!

Dudas y consultas al correo: gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl