



2º Guía EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

2º básico: Unidad Locomoción



Objetivos de las actividades:

- Elaborar circuitos de acuerdo a los materiales que se encuentre en casa, utilizando la creatividad.
- Ejecutar acciones motrices en relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento, etc.
- Mejorar la ejecución del movimiento a través del ejercicio y la creatividad.

Calentamiento

Activar el cuerpo durante 4 a 5 minutos, en donde los alumnos deberán mover su cuerpo ya sea dinámicamente; correr hacia diferentes direcciones, correr levantando rodillas al pecho, correr llevando talones al glúteo, o movimientos estáticos; (en el lugar) rebotes, rebotes con giros, separar y juntar (brazos y piernas) etc.

Posterior a la activación comienza la movilidad articular durante 6 a 8 minutos aproximadamente.





1. Estación carrera

En esta estación se trabajará la carrera con obstáculo: para esto debemos tomar ropa vieja o apta para tirar al suelo, si no se puede con ropa, cualquier otro objeto que sea de fácil agarre. El ejercicio consiste en correr en línea recta a unos 5 u 8 pasos aproximadamente (si el espacio es más pequeño no importa) e ir dejando de a una prenda u objeto a una distancia de 1 paso (**imagen 1**), luego regresar por otra prenda u objeto y dejarlo más adelante y así sucesivamente hasta completar la línea recta. Luego de que tengamos el camino con las prendas en el suelo regresar en zig zag (**imagen 2**) entre las prendas al inicio de la carrera. Para finalizar ir en buscar de las prendas una por una hasta tener todas las prendas como en el inicio. (Repetir este circuito 5 veces)

* Para que sea más divertida la actividad realizarla con un compañero.



Imagen 1



Imagen 2

2. Estación saltos

En esta estación utilizarás a un compañero y si no tienes uno, utiliza un palo de escoba o barita de papel de diario y lo pones sobre dos cojines o dos cajas de zapatos (como si fuera una valla). El ejercicio consiste en realizar 10 a 12 saltos (**imagen 3**) sobre el compañero (evitando caer encima). Si la altura saltada permite pasar por debajo, se realizara un salto y una pasada por debajo del compañero o valla unas 8 a 10 veces.



Imagen 3



3. Estación coordinación

La estación de coordinación puede ser visual (**imagen 4**) o guiado por un compañero que te irá diciendo que acción realizar. La idea es con la ayuda de un masking tape, realizar círculos en el suelo, y comenzar a pasar de un círculo a otro, ya sea rechazar con dos pies y caer a un pie dentro del círculo o rechazar con un pie y caer a pies juntos dentro del círculo (ir variando dentro, fuera, derecha e izquierda), realizar esto durante 5 minutos

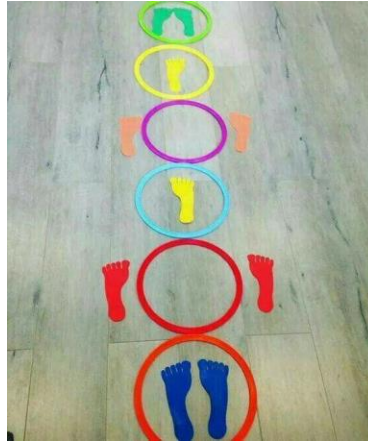


Imagen 4

Vuelta a la calma

Estiramientos y flexibilidad general: En cada posición contar 10 segundos

