**Instructivo para desarrollar actividad física en casa y cuaderno de Educación física**

El estudiante deberá realizar cada actividad en un espacio cómodo y seguro, supervisado por un adulto quien le describirá cada una de las tareas que debe llevar a cabo. Al término de cada actividad, el alumno(a) deberá realizar un dibujo en su cuaderno de la asignatura con respecto a la actividad que más le gusto de la clase del día.

“Le recomiendo que el estudiante se mantenga activo todo los días, pudiendo apoyar su aprendizaje por medio de algunos videos de apoyo audiovisual y estas actividades. Así estarán activos mentalmente, físicamente y con sus defensas mucho más fuertes ante situaciones de más complejidad”.

|  |
| --- |
| **Guía Nº: 2 Mes: Mayo Semana: 1 y 2 Nº de clase: 1** |
| **Nivel de trabajo: Segundo básico** |
| **Unidad 2:** “Estilos de saltos”  **Aprendizaje a trabajar:**  Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:   * Participar en actividades de calentamiento en forma apropiada. * Escuchar y seguir instrucciones. * Mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad. * Asegurar de que el espacio está libre de obstáculos. |
| **“Explorando mi espacio seguro”**  El alumno(a) tomará su cuaderno de la asignatura y su estuche de lápices de colores, llevara a cabo lo siguiente.  Su apoderado tomara 5 minutos de tiempo para que el estudiante camine por toda su casa, recorrerá habitaciones, baño, cocina, comedor, etc. Luego de concretar el tiempo deberá dibujar o escribir la exploración que hizo en toda su casa, y mencionar que considera peligroso que haya en casa, o algo que piensa porque no es seguro y más bien de alto riesgo.  Actividades a desarrollar:  **1-“Pelota y toalla”,** el alumno o alumna deberá ubicarse en una zona libre de obstáculos de manera segura respetando el espacio al cual desarrolle esta actividad.  Con ayuda de un adulto se ubicarán en un extremo del espacio a utilizar, con una toalla y una pelota, idealmente blanda y liviana el cual, la ubicaran sobre una toalla que tendrá afirmada con manos en un extremo por el estudiante y en el otro por el ayudante, apoderado o familiar. En otro extremo de unos 5 metros mínimo habrá un recipiente; entonces con precaución que la pelota no se caiga, deberán transportarla hasta el recipiente, moviendo la toalla de manera ingeniosa logrando que la pelota caiga en el recipiente (lo ideal sería que tuvieran varias pelotas, colocar un tiempo libre y lograr encestar cada pelota en el recipiente repitiendo la misma acción anterior).  Variante del juego: Si el estudiante cuenta con más personas en su hogar, se puede hacer un mini torneo, de modo que compitan 2 parejas tratando de encestar cada pelota lo más rápido posible. El ganador será el que finalice primero el juego con todas las pelotas dentro del recipiente.  **2-“Derribo los conos”.** Deberá el estudiante ubicar una hilera de varios conos separados entre sí, ubicándose en un punto de partida comenzando a derribar cada uno de los conos suavemente con el pie hábil. Al terminar regresara intentando con sus pies volverlos a la misma posición (si son conos de confort o nova idealmente debes pegar una base, para que se haga más fácil poder regresar los conos de pie en la misma posición del inicio del juego).  **3-Translado los paños a la cruz**”, el alumno o alumna dibujará en un espacio plano y libre de obstáculos una cruz gigante con varias líneas separadas (vea el link de apoyo si es necesario la actividad 3), y en otro extremo varios paños (pueden ser prendas de ropa, toallas, pañuelos) y a la señal de tu ayudante o adulto de apoyo deberá tomar uno de los paños y comenzar a trasladarlo por medio de “saltos libres” a uno de los extremos de la cruz y dejarlo en el suelo. Esta acción se repite hasta que todo los paños los ubique en cada uno de los extremos de la cruz que dibujo en el suelo.  Variante de la actividad: si cuentas con un familiar que desees incluir en tu actividad, puede ser competitivo, cada uno dibuja una cruz y ubica sus paños dependiendo de la cantidad de extremos que tenga su cruz, para hacerlo lo más rápido posible, el ganador será quien termina primero el juego.  **4- “Golpe de pelota y salto”,** el estudiante tendrá una pelota blanda y una pared frente a él, en un espacio libre de obstáculos y seguro deberá hacer golpes con la pelota hacia la pared y recibirla al mismo tiempo con ambas manos unas 10 veces. Después, correrá a realizar saltos de manera libre buscando obstáculos dentro del hogar durante un minuto, repitiendo la misma acción unas 5 veces.  Hidratación cada vez que sea necesario durante sus actividades. |
| **Referencias Bibliográficas:**  <https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21037.html> |
| **Link de apoyo audiovisual:**  <https://www.youtube.com/watch?v=LKmt0TBsP88> |

|  |
| --- |
| **Guía Nº: 2 Mes: Mayo Semana: 1 y 2 Nº de clase: 2** |
| **Nivel de trabajo: Segundo básico** |
| **Unidad 2:** “Seguridad e importancia del calentamiento.”  **Aprendizaje a trabajar:**  Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:   * Utilizar implementos bajo supervisión. * Mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad. * Realizar un calentamiento mediante un juego. * Escuchar y seguir instrucciones. |
| El niño o niña se sentara cómodamente para observar un video explicativo en el primer link de apoyo sobre la *“importancia del calentamiento antes de hacer ejercicio”.* Este video explicativo es de gran importancia para dar inicio a la unidad 2 de educación física de nuestra asignatura escolar.  Actividades a desarrollar:  **1-“Respuestas de mi cuerpo al calentamiento**”, el alumno o alumna llevará a cabo un trabajo de calentamiento, de modo que podrá vivenciar las respuestas corporales frente a esta actividad guiada, por medio del seguimiento de las instrucciones dadas por este video. Puede llevarlo a cabo observando el segundo link de apoyo audiovisual, por lo menos por 20 minutos, posteriormente estirará sus extremidades para dar termino con un trabajo de flexibilidad.  **2-“Creando mi circuito motriz**”, el ayudante o adulto guía del estudiante en el hogar deberá reunir 10 tipos de objetos o implementos de la casa y entregárselas al niño o niña estudiante, debiendo hacer una creación de un circuito en un espacio libre de obstáculos y seguro. El estudiante tomara su tiempo y utilizara estos implementos bajo supervisión del adulto, cumpliendo el objetivo de la clase. Deberá incluir habilidades motrices como: caminar, correr, saltar, lanzar, etc. Deberá tomarse una fotografía y la pegara en su cuaderno de la asignatura para revisión futura por su profesor, de modo que haya evidencia del aprendizaje del estudiante realizando la actividad desde su hogar con mucho entusiasmo.  **3-“Creando mi twister de colores”,** el estudiante probablemente ya haya experimentado este juego, pero es muy importante que le tome importancia a desarrollar una actividad de juego en una posición dentro de límites establecidos.  IMPORTANTE: El niño(a) puede crear su propio juego de twister, con una toalla o mantel de tela amplio y pintar con pintura, o pegar círculos de 4 tipos de colores separados entre sí en esta “toalla”, además hacer una tabla (cartón, madera), dibujar estos círculos de color y el adulto le ira indicando que hacer: mano derecha en rojo, mano izquierda en verde, pie derecho en amarillo o pie izquierdo en violeta, etc.  **4-“Lanzo pelota dentro del circulo”,** el estudiante dibujará un circulo alrededor de un punto central en donde se encuentre de pie con una pelota blanda (idealmente de goma o que rebote), y comenzará haciendo un juego libre con este implemento alcanzando las siguientes instrucciones. No debe olvidar que está dentro de un círculo y no debe salirse al hacer cada acción ni tampoco su pelota.   * Lanzamientos con manos hacia arriba y recibe con ambas manos. * Lanzamientos con manos, se sienta y recibe con manos. * Lanzamientos con manos, da un giro y recibe con manos * Lanzamiento con manos, se acuesta y recibe poniéndose de pie rápidamente.   Variante de la actividad: puede hacer un círculo amplio en primera ronda de estas acciones, después ese círculo hacerlo más pequeño, de modo que haya más dificultad para hacer nuevamente una ronda completa de estas acciones de lanzamiento de la pelota. El juego termina cuando el alumno o alumna sale de la zona delimitada del círculo o bien, la pelota cae fuera del mismo círculo.  Al finalizar una actividad de educación física, no olvides nunca hidratarse, estirar su cuerpo por completo con música de relajación si es necesario por unos minutos y luego ir a tu higiene personal. |
| **Referencias Bibliográficas:**  <https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21037.html> |
| **Link de apoyo audiovisual:**  <https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30>  <https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo> |