



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

UNIDAD II

DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

2° BASICO

Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad 2.

A partir de la columna “Semana” y “Tema y Pág. del Libro” podrá orientarse respecto del orden de las actividades, así como del lugar para encontrar los contenidos directamente en el texto de la asignatura. Adicionalmente, acompañamos esa indicación con la descripción del objetivo a modo de que Ud. tome conocimiento de lo que estamos trabajando con el estudiante, como de las soluciones a las actividades para que pueda revisarlas. Finalmente, en la columna “Material Complementario” incorporamos archivos adicionales con Clases y Guías para dedicados exclusivamente para profundizar en el objetivo trazado.

SEMANA	OBJETIVO	TEMA	MATERIAL COMPLEMENTARIO
25 de mayo al 29 de mayo	Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.	Circuito de 4 estaciones. (Capacidades Físicas Básicas)	Retroalimentación UNIDAD II Guía N°1 2E: https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNzI1MjVa/t/all 2F: https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNzI1NDJa/t/all
01 de junio al 05 de junio	OA 9.- Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.	Higiene Personal Desafío de limpieza	Capsula: Clase de Tutorial Higiene personal Guía N°2 2E: https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNzI1MjVa/t/all 2F: https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNzI1NDJa/t/all
08 de	Practicar actividades físicas,	Circuito de 4 estaciones.	Retroalimentación



junio al 12 de junio	demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.	(oculo-manual)	Guía N°3 2E: https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNzI1MjVa/t/all 2F: https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNzI1NDJa/t/all
15 de junio al 19 de junio	Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.	Prevengamos el Covid 19	Capsula: Consejos para la Prevención de enfermedades. Guía N°4 2E: https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNzI1MjVa/t/all 2F: https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNzI1NDJa/t/all
22 de junio al 26 de junio	OA 9.- Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.	Circuito de 4 estaciones. (oculo-manual)	Retroalimentación Guía N°5 2E: https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNzI1MjVa/t/all 2F: https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNzI1NDJa/t/all
29 de junio 03 de julio	Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.	La higiene en la Actividad Física	Capsula Normas de higiene en la Actividad Física Guía N°6 2E: https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNzI1MjVa/t/all 2F: https://classroom.google.com/w/ODM3NDkwNzI1NDJa/t/all



NORTH AMERICAN COLLEGE

HACIA UN FUTURO CON FE

BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

GUÍA N°1

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

SEGUNDO BÁSICO

CONOCIENDO MIS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

UNIDAD N°2: DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

OA. Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

¿Que son las Capacidades Físicas Básicas?

Las capacidades físicas, se desarrollan a partir de que el ser humano va enfrentado a la vida (desde Bebes), se va adaptando a medida que vamos creciendo, realizando actividad física, juegos, etc. Además, se desarrollan y potencian en las clases de educación física.

Ejemplo: Gatear, caminar, correr, trepar, jugar en el parque, etc.

¿Cuáles son las capacidades Físicas Básicas?

1) Fuerza

2) Flexibilidad

3) Resistencia

4) Velocidad

ACTIVIDAD N°1: Realizar un circuito de Psicomotricidad donde aplicarás las capacidades físicas básicas, son 4 estaciones las cuales se desarrollan durante 30 segundos de ejecución por 30 segundos de descanso.

Para comenzar el circuito el estudiante se debe ubicar en la primera estación.

Estación n°1: (Fuerza) Sentadilla



Estación nº2: (Flexibilidad) Saludo al Sol



Estación nº3: (resistencia) Taloneo



Estación nº4: (velocidad) Correr





GUÍA N°2

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

SEGUNDO BÁSICO

CLASE DE TUTORIAL HIGIENE PERSONAL

“DESAFIO DEL LIMPIEZA”

OA.- Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

¿Cómo debe ser el aseo Personal de los niños?

Una de las primeras cosas que debemos tratar con los niños debe ser su aseo personal. Una adecuada higiene implica una mejor salud general. Se tratan de pequeños gestos como lavarse las manos antes de comer o cepillarnos los dientes al menos tres veces al día.

- Actividades: A continuación, sigue los pasos de este tutorial para que tengas una buena higiene personal, a través de la capsula enviada en esta semana.
- Materiales:
 - 1) Jabón líquido o en barra.
 - 2) Tiesto o pocillo con agua
 - 3) Vaso con agua
 - 4) Pasta de diente
 - 5) Cepillo de diente
 - 6) toalla



GUÍA N°3

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

SEGUNDO BÁSICO

CIRCUITO DE PSICOMOTRICIDAD

ÓCULO MANUAL

UNIDAD N°2:DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

OA. Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

ACTIVIDAD : Realizar un circuito de Psicomotricidad óculo manual (ojo – mano). Siguiendo las indicaciones de cada estación.

Estación n°1: No te me arranques!!

Materiales: escoba- pelota o bola del calcetín – 4 objetos que pueden ser (conos, botellas, juguetes, etc.)

Estación n°2: Derriba los bolos

Materiales: escoba- pelota o bola del calcetín – 4 objetos que pueden ser (conos, botellas plásticas, juguetes, etc.)

Estación n°3: Ranita atrapa balón

Materiales: balón o pelota de calcetín.

Estación n°4: Desafío botella challenge

Materiales: 1 botella plástica pequeña con un poco de agua.



GUÍA N°5

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

SEGUNDO BÁSICO

CIRCUITO DE PSICOMOTRICIDAD

ÓCULO MANUAL

UNIDAD N°2:DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

OA. Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

ACTIVIDAD: Realizar un circuito de Psicomotricidad óculo Manual (Ojo – manual). Siguiendo las indicaciones de cada estación.

Estación n°1:tenis con globo!

Materiales: 1Globo

Estación n°2:trompo con globo

Materiales: Globo

Estación n°3: lanza Zig-Zag

Materiales: 1 Globo – 4 objetos (conos, botellas de plástico, juguetes, etc.)

Estación n°4: Desafío Ranita Globo

Materiales: 1 Globo.



GUÍA N°6 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD SEGUNDO BÁSICO

LA HIGIENE EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

OA.- Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

¿La higiene es importante en la actividad física?

Sí, la actividad física y el deporte significa el mantener una serie de hábitos que te ayudarán a realizar el ejercicio físico de una manera eficiente y a tener la seguridad de que no vas a tener ningún problema de Salud.

Actividad: Una vez que hayas visto el video en la capsula de Higiene y actividad Física deberás responder las siguientes preguntas:

1) ¿Qué se debe hacer **antes** de la actividad física?

2) ¿Qué se debe hacer **durante** de la actividad física?

3) ¿Qué se debe hacer **después** de la actividad física?

4) ¿Cuáles son **los beneficios** de tener una buena higiene en la actividad física?
