

Formato de Guía de trabajo

Nombre docente:	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl	
Curso:	2 año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
8	Educación física y salud	OA 2: Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, ejemplo, representaciones con letras o figuras.

CUADRO DE INSTRUCCIONES

Preparación para la práctica:

1. Despejar un espacio para la práctica.
2. Limpiar el piso antes de acostarte en el suelo y lávate las manos para comenzar.
3. Hidrátate antes, durante y después de la práctica.
4. Utiliza ropa cómoda.
5. Realiza movilidad articular. (**Calentamiento**)

Recuerda que el **calentamiento** es muy importante antes de realizar práctica física, realiza un calentamiento con **movilidad articular** desde el cuello hasta los tobillos.

1. Mueve tu cuello de lado a lado 8 veces, y de adelante hacia atrás 8 veces más.
2. Luego mueve en círculos tus hombros 8 veces.
3. Flexiona tus codos 8 veces más.
4. Realiza 8 movimientos circulares con tus muñecas, mueve tus dedos también.
5. Mueve tu cadera de lado a lado 8 veces, y realiza 8 movimientos circulares con ella.
6. Flexiona y extiende tus rodillas 8 veces.
7. Realiza 8 círculos con cada tobillo y listo. Puedes comenzar.

En la siguiente tarea n°8, Practicarás un juego espacial, ejemplificado con dibujos para su realización.

GUIÓN METODOLÓGICO

1- A continuación realizará un juego espacial de representación, espero las puedas practicar sin dificultad. Sigue las instrucciones que te dará tu apoderado.

2- orientación espacial: La orientación espacial es la habilidad natural que tenemos todos para mantener la orientación del cuerpo y la postura en relación al espacio físico que nos rodea. Como izquierda, derecha, arriba, abajo, adelante, atrás, adentro, afuera, entre o al lado de.

Solución a un problema motriz: se refiere a un movimiento o acto para lograr el fin de lo solicitado, utilizando la creatividad y tus conocimientos previos.

https://youtu.be/KW3WlQ3_0WI orientación espacial.

3- Instagram para ideas y tips: @profe.angelicahinojosa

CORREO: angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl