

Guía de trabajo

Nombre docente:	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl	
Curso:	2 año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
16	Educación física y salud	OA 1 Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos.

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°16 realizaras un circuito de equilibrio, trata de realizarlo unas 10 veces.

GUIÓN METODOLÓGICO

1- ¿Qué aprenderás hoy?

Aprenderás a realizar un circuito motor de equilibrio en donde deberás practicar y concentrarte en cada etapa, esto te ayuda a mejorar esta habilidad.

2. Equilibrio: El equilibrio es la capacidad de mantener una posición física controlada durante momentos de reposo o actividades dinámicas.

Coordinación: Capacidad de sincronizar los músculos esqueléticos para un determinado fin, en este caso coordinar óculo pedal y óculo manual.

Link: <https://youtu.be/AmkGUfl9G4I> tutorial de la tarea 16

3- Los tutoriales también los subiré a la página de instagram

Instagram para ideas, tips y destacados de clases: @profe.angelicahinojosa

CORREO: angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl