

Guía de trabajo

Nombre docente:	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl	
Curso:	2 año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
21	Educación física y salud	OA11 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.

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 antes de una práctica es muy importante, es por esto que en esta clase, tú deberás crear tu **calentamiento**, recordando los que siempre hacemos en todas las tareas, ¡mucho éxito!

GUIÓN METODOLÓGICO

1- ¿Qué aprenderás hoy?

Comportamientos seguros, cuidar nuestro cuerpo y nuestros huesos.

Calentamiento: El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al

organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física.

Actuar con Seguridad: La seguridad o la confianza en ti mismo implica sentirte seguro de ti mismo y de tu talento, no de una forma arrogante, sino de una forma realista. Esta seguridad no significa sentirse superior a los demás. **Se trata de saber, internamente y con serenidad, que eres una persona capaz. Que cuidas te proteges de algún posible accidente al jugar, que revisas el espacio donde juegas.**

Reglas: Normativas o preceptos que deben respetarse. Lo habitual es que las reglas surjan por un acuerdo o convenio y que, una vez instauradas, sean de cumplimiento obligatorio, por ejemplo en algún juego, recuerda que todos los juegos o deportes tienen diferentes reglas.

Huesos: El esqueleto humano es el conjunto de **huesos** que proporciona al **cuerpo** humano su estructura. Los **huesos** proporcionan sostén a nuestros cuerpos y ayudan a darles forma. Aunque sean muy ligeros, los **huesos son** lo bastantes resistentes como **para** soportar todo nuestro peso. Los **huesos** también protegen los órganos de nuestros cuerpos. El cráneo nos protege el cerebro y conforma la estructura de la cara.

Como cuidarnos de posibles lesiones en nuestros huesos:

- Incluir regularmente alimentos ricos en calcio y vitamina D en tu dieta.
- Evitar la vida sedentaria ejercitándonos al menos 30 minutos diarios. Con esto contribuimos a mejorar nuestra densidad ósea; combatimos la osteoporosis; tenemos mayor tonicidad muscular y trabajamos nuestros reflejos y el equilibrio
- Realizar ejercicio físico moderado. Se recomiendan actividades en las que debamos desafiar la gravedad, como bailar, correr, hacer caminatas o levantar pesas. Andar en bicicleta o nadar no se recomiendan por el bajo impacto que tienen en el fortalecimiento de los huesos
- Visita a tu médico para saber el real estado de salud de tus huesos
- Usa zapatos cómodos y con suela antideslizante
- Evita elementos en tu casa que, al circular por ella, se conviertan en obstáculos, con esto impedirás tropiezos y caídas

TAREA en el ticket 21: <https://forms.gle/oGo59WWyo3DXSAqY6>

3-

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

CORREO: angelica.hinojosa@colegio-educododegeyter.cl