



## PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

### FICHA DE TRABAJO N°2 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

<b>NOMBRE ALUMNO/A</b>				<b>FECHA</b>	S2 - 15 al 19 de marzo S3 – 22 al 26 de marzo
<b>MODALIDAD</b>	Asincrónico	<b>EVALUACIÓN</b>	Formativa	<b>TIEMPO</b>	90 minutos
<b>CONTENIDO</b>				<b>CURSO</b>	1° Básico
<b>OA 1</b>	Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas...				
<b>Habilidades</b>	Ejecutar y conocer las habilidades motrices básicas.				
<b>Instrucciones Generales.</b>	Realiza los siguientes ejercicios siguiendo las instrucciones y con la ayuda de un adulto, para que registre tu progreso. Recuerda siempre realizar un calentamiento antes de la actividad, también debes tener a mano tu botella o vaso con agua				

**Actividad N° 1.** Realizaremos 6 estaciones de trabajo, cada estación debo repetirla por 30 segundos. **(45 minutos de trabajo)**

#### Circuito N°1 carrera y obstáculos

- Para éste circuito necesitaremos 2 palos de escoba
- 4 rollos de papel higiénico



Estación de trabajo	Logrado	Por lograr
N°1. Ubicaremos dos rollos de papel higiénico separados 3 pasos cada uno. <b>Nos desplazaremos de forma lateral de lado a lado</b> , sin cruzar los pies, para tocar el rollo y volver.		
N°2. Ubicaremos dos rollos de papel higiénico separados 3 pasos cada uno. <b>Nos desplazaremos de frente</b> y pasaremos por delante y atrás de los rollos.		
N°3. Ubicaremos dos palos de escoba paralelos separados 2 pasos cada uno. <b>Nos desplazaremos saltando de lado a lado</b> , de ida por un palo y de regreso por el otro.		
N°4. Ubicaremos dos palos de escoba paralelos separados 2 pasos cada uno. <b>Nos desplazaremos saltando a pies juntos dentro de los palos y pies separados fuera de ellos.</b>		



Estación de trabajo	Logrado	Por lograr
Nº5. Ubicaremos dos palos de escoba paralelos separados 2 pasos cada uno. <b>Nos desplazaremos saltando sobre ambos palos.</b>		
Nº6. Ubicaremos dos palos de escoba paralelos separados 2 pasos cada uno, sobre un rollo de papel higiénico. <b>Nos desplazaremos saltando sobre ambos palos.</b>		

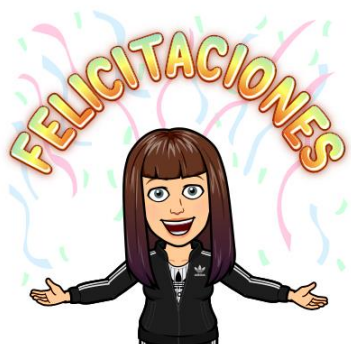
**Actividad Nº 2.** Realizaremos 5 estaciones de trabajo, cada estación debo repetirla por 30 segundos. **(45 minutos de trabajo)**



**Circuito Nº2 manipulación, lanzamiento y recepción**

- Para éste circuito necesitaremos 3 pares de calcetines
- 3 rollos de papel higiénico
- Una caja u olla para encestar

Estación de trabajo	Logrado	Por lograr
Nº1. Me ubicaré de pie, debo desplazarme de un lado al otro con la pelotita en la mano sin que se caiga. Con una mano y luego la otra.		
Nº2. Me ubicaré de pie, debo lanzar y recibir la pelotita de calcetín, mientras me desplazo de un lugar a otro.		
Nº3. Repito la actividad Nº1 y la Nº2 con in rollo de papel higiénico		
Nº4. Ubico la caja a 5 pasos de mi lugar de lanzamiento, debo lanzar de pie con cada mano a la caja, primero los calcetines, luego los rollos.		
Nº5. Ubico la caja a 10 pasos de mi lugar de lanzamiento, debo lanzar de pie con cada mano a la caja, primero los calcetines, luego los rollos.		



***¡Felicitaciones has terminado tu clase!***

