

## PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

### FICHA DE TRABAJO N°14 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

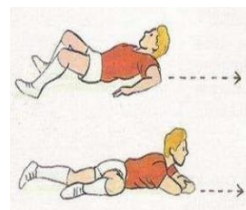
<b>NOMBRE ALUMNO/A</b>				<b>FECHA</b>	Mes de octubre
<b>MODALIDAD</b>	Asincrónico	<b>EVALUACIÓN</b>	Formativa	<b>TIEMPO</b>	90 minutos
<b>CONTENIDO</b>	Unidad N°4			<b>CURSO</b>	2° Básico A-B
<b>OA 1</b>	Habilidades motrices básicas.				
<b>Habilidades</b>	Reconocer la frecuencia cardiaca y habilidades motrices combinadas.				
<b>Instrucciones Generales.</b>	Ejecuta las actividades siguiendo las instrucciones. Recuerda siempre realizar una pausa entre cada ejercicio y también debes tener a mano tu botella o vaso con agua.				

### Habilidades motrices y hábitos saludables.

## Las Habilidades Motrices Básicas

Es toda una serie de acciones motrices que surgen de manera espontánea por consecuencia del desarrollo de una persona. Estas pueden ser clasificadas en tres tipos:

**Habilidades motrices de Locomoción:** son aquellos movimiento que permiten a una persona desplazarse de un punto a otro como: caminar, correr, trotar, saltar, gatear, reptar, cuadrupedia, trepar, entre otras.



**Habilidades Motrices de Manipulación:** son aquellos movimientos en donde la acción principal se centra en el manejo de un objeto, podemos encontrar: el botear, recepcionar, rodar, conducir, golpear, traccionar, arrastrar, entre otras.



**Habilidades Motrices de Estabilidad:** Son aquellos movimientos en los que el cuerpo debe mantener el equilibrio como: Colgarse, Equilibrarse, Estirarse, Doblarse.



**Actividad N° 1.** Relaciona con una línea la imagen que corresponda con la habilidad motriz.

	Locomoción	
	Manipulación	
	Estabilidad	

**Actividad Nº 2.** Realiza el siguiente circuito, repitiendo cada ejercicio durante 30 segundos

Ubícate en un espacio apropiado, sin obstáculos. Realiza los siguientes ejercicios:

1. *Calentamiento* (preparo mi cuerpo para la actividad):

✓ Realiza tu propia rutina de calentamiento, con menos 3 ejercicios.

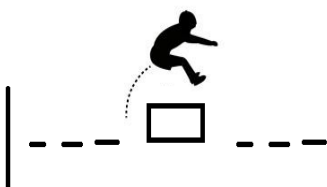


al



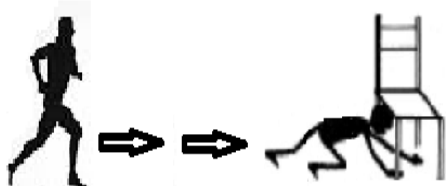
2. Combinar carrera y equilibrio: ubicarse en alguna línea del piso, desplazarse trotando, cada 5 pasos detenerse en un pie y mantener el equilibrio por 5 segundos. Seguir trotando y repetir.

3. Equilibrio: De pie en el lugar, tomar el empeine (un pie) con una mano y con la otra mano intentar tocar el suelo, manteniendo el equilibrio. Cambia el pie de apoyo (5 veces con cada pie).



4. Carrera y salto: Cada 5 zancadas (pasos) ubicar un objeto para saltar. Trotar a una distancia de 2 metros aproximadamente, y al encontrarse con el objeto saltarlo, continuar trotando y girar y volver a saltar.

5. Reptar y salto: Ubico una silla y a 2 pasos ubico mi objeto para saltar. Paso por debajo de la silla, me paro y salto mi objeto. Giro vuelvo a saltar el objeto y luego paso por debajo de la silla.



6. Carrera y reptar: Ubico una silla a 10 pasos. Corro hasta la silla y paso por debajo de ella. Vuelvo trotando al punto de partida y repito el ejercicio.

7. *Vuelta a la calma* (Bajo las pulsaciones de mi corazón después del ejercicio y realizo estiramiento de los músculos trabajados):

Elongación:

- ✓ En el lugar, separa las piernas y toca el suelo con palmas de las manos (sin doblar las rodillas), mantén la posición por 10 segundos (figura 1).
- ✓ Separo las piernas doblo la rodilla derecha y estiro la izquierda, mantén la posición por 10 segundos. Luego cambia de pierna figura 2().
- ✓ Doblo la rodilla derecha y la presiono con mi mano derecha hacia mi glúteo, mantén la posición por 10 segundos. Cambia de pierna (figura 3).
- ✓ Estiro mi cuerpo hacia delante y suelto mis brazos y espalda, relaja y mantén la posición por 10 segundos (figura 6).

Estiramientos de piernas



las



- ✓ En el lugar, lleva un brazo por atrás de tu cabeza y empuja tu codo hacia el mismo lado (figura 1), mantén la posición por 10 segundos, cambia de brazo.

- ✓ Entrelaza tus dedos por atrás de tu cabeza, mantén la posición por 10 segundos (figura 3).

- ✓ Estira tu brazo por delante de tu cuerpo presionándolo desde tu codo (figura 4), mantén la posición por 10 segundos. Cambia de brazo.

- ✓ Estira ambos brazos hacia arriba, mantén por 10 segundos (figura 5).

- ✓ Toma tus manos por atrás de tu espalda y estíralas, mantén por 10 segundos (figura 6).