



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SEDE EL BOSQUE
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA
PROFESOR (a): CLAUDIA VALDERRAMA

Guía Pedagógica N°6 **(Evaluación formativa)**

Nombre:	Curso: 2° Básico C
Fecha inicio:	Fecha Presentación:

Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	Vida Activa y Saludable
Objetivo Aprendizaje	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada que incrementen la condición física.
Habilidades a evaluar	Ejecutan – Controlan
Contenido	Lanzamiento y recepción

Estimados niños/as, en esta guía deberás realizar actividades de lanzamiento y recepción de una pelota o similar, para controlar las distancias y la fuerza al ejecutar esta acción.

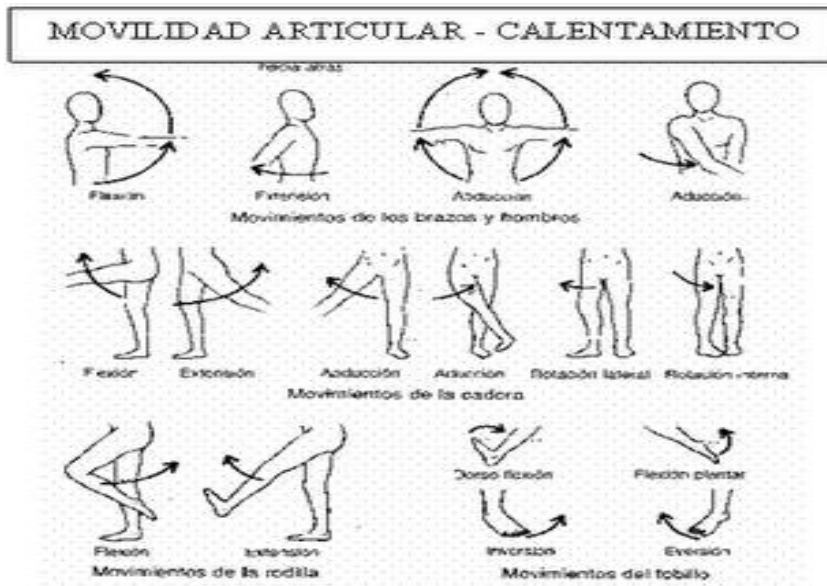
En lo posible, enviar fotografía del alumno/a al correo institucional c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl a modo de verificar que está ejecutando la tarea. También, si tienes alguna consulta, no dudes en preguntarme. Recuerda que las guías anteriores debes entregarlas en el colegio

Actividad N° 1


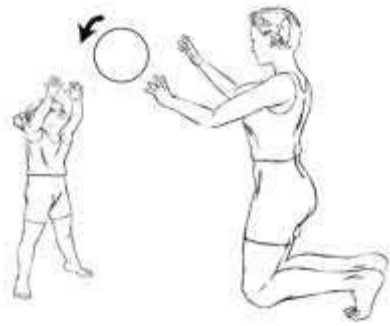


Actividad práctica. Los materiales que necesitas son los siguientes:

- ✓ Globo
- ✓ Pelota (puedes hacer una pelotita de calcetines)
- ✓ Caja (recipiente, olla)
- ✓ Botellas plásticas

Primero: realiza el calentamiento. Cada movimiento de la imagen hazla 8 veces.



Segundo: realiza los distintos ejercicios que se encuentran en la tabla.

<p><u>Ejercicio 1</u> Golpear un globo en un espacio determinado con cualquier parte del cuerpo, sin que el globo toque el suelo. Utiliza tu lado derecho e izquierdo. 4-5 minutos</p> 	<p><u>Ejercicio 2</u> Jugar en pareja con alguien de la familia que esté disponible. Golpea el globo con las distintas partes de tu cuerpo evitando que caiga al suelo. 4-5 minutos.</p> 
<p><u>Ejercicio 3</u> Lanzar y atrapar pelota a la pared 15-20 repeticiones.</p> 	<p><u>Ejercicio 4</u> Patear una pelota a la pared 15 -20 repeticiones</p> 

Ejercicio 5

Lanzamiento a una caja. Intenta introducir la pelota a la caja. Aléjate de la caja para mayor dificultad. 4-5 minutos



Ejercicio 6

Juego de palitros con botellas plásticas. Intenta botar las botellas lanzando la pelota. 4-5 minutos.



Tercero: realiza elongaciones. Mantén cada posición durante 15 segundos.



Cuádriceps



Gemelos



Sóleos



Isquiotibiales Gemétrico



Peroneo



Planta del pie



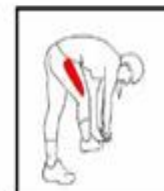
Isquiotibiales+Abduct.



Flexores de la Cadera



Aductores de sentado



Fascia lata-iliotibial



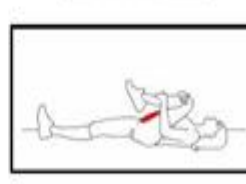
Aductores 2



Piramidal-glúteo



Glúteos



Biceps femoral específico



Isquiotibiales 3

Actividad N°2

Responde:

¿Qué es lo que más te gustó de la actividad?

¿Qué es lo que más te costó de la actividad?

Enviando abrazo virtual



cargando...



¡abrazo enviado!