



Fundación Educacional Club Hípico  
 Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.  
[contacto@colegioclubhípico.cl](mailto:contacto@colegioclubhípico.cl)  
 "Escuela y Familia unida para formar y educar".

## Educación Física y Salud 2° básico Semana del 11 al 15 de mayo

### Objetivos de aprendizaje:

#### Habilidades Motrices

**OA1** -Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

#### Vida Activa y Saludable

**OA6** -Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.

### Actividad metodológica

Para comenzar te recordamos la importancia de realizar precalentamiento físico antes de comenzar la actividad física. Sigue los siguientes ejemplos, durante unos 10 minutos.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	



Fundación Educacional Club Hípico  
 Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.  
[contacto@colegioclubhípico.cl](mailto:contacto@colegioclubhípico.cl)  
 "Escuela y Familia unida para formar y educar".

Practica las actividades.

Observa el video y realiza las actividades que ahí aparecen

<https://www.youtube.com/watch?v=DAzUfXi7EpE>

Pide a un adulto que saque fotografías donde estés realizando la actividad. Y envía la fotografía, con tu nombre y la fecha de la actividad.

<b>Segundo A</b>	<a href="mailto:segundoa@colegioclubhipico.cl">segundoa@colegioclubhipico.cl</a>
<b>Segundo B</b>	<a href="mailto:segundob@colegioclubhipico.cl">segundob@colegioclubhipico.cl</a>
<b>Segundo C</b>	<a href="mailto:segundoc@colegioclubhipico.cl">segundoc@colegioclubhipico.cl</a>

Por último no olvides realizar los siguientes ejercicios de estiramiento. (10 minutos)

Propuestas de actividades de estiramientos

CUELLO	CUELLO	ABDUCTORES	ABDUCTORES	ABDUCTORES
ADDUCTORES	CUADRICEPS	CUADRICEPS	PIERNA	ISQUIOTIBIAL, GLUTEO
PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	CUADRICEPS
ABDOMEN	ABDOMEN	ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA



Fundación Educacional Club Hípico  
 Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.  
[contacto@colegioclubhípico.cl](mailto:contacto@colegioclubhípico.cl)  
 "Escuela y Familia unida para formar y educar".

No olvides realizar los siguientes hábitos de vida saludable. Pinta cada actividad según la realices.



### Evaluación

Lavado de manos correctamente:			
Realice actividad física este día.			
Realice el precalentamiento según se indica.			
Realice los ejercicios que mostraba el video			
Realice ejercicios de estiramiento muscular			
Cuide mi higiene lavando mis manos y cuerpo.			