



Curso: 2° básico  
Unidad: 2  
Profesor: Karla Romero Cornejo  
Asignatura: educación física  
Correo: [karla.romero@colegiocrisol.cl](mailto:karla.romero@colegiocrisol.cl)

### CLASE: 7

**Objetivo de aprendizaje:** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros. Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable **(O11-OA9)**

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. Describir las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física. **(OA6-OA8)**

### INICIO:

**Actividad 8:** a través de esta sopa de letras, reconoce las siguientes posturas: [https://es.educaplay.com/recursos-educativos/4012712-los\\_estudiantes\\_reconocen\\_posturas.html](https://es.educaplay.com/recursos-educativos/4012712-los_estudiantes_reconocen_posturas.html)

### DESARROLLO:

El adulto invita al estudiante a ubicarse como lo muestra la imagen. El ejercicio es mantener un objeto sobre el abdomen con el tronco alineado, de forma estática o desplazándose. Se observará al reingreso de las clases.



**Actividad 9:** a la señal del adulto, el estudiante con una hoja de diario caminan con la espalda erguida y con la hoja sobre la cabeza. Se puede variar los objetos a utilizar. Se observará al reingreso de las clases.

**Actividad 10:** adulto y estudiante forman una pareja y se ubican frente a frente en cuclillas. A la señal de un sonido, dan pequeños saltos tocando repetidamente las palmas, sin perder el control del cuerpo. Se observará al reingreso de las clases.

**Actividad 4 (OA6-OA8):** El adulto invita al estudiante a quedarse de pie en un lugar determinado. A la señal, debe agacharse y saltar diez veces a la máxima altura. Se sugiere repetir la actividad tres veces.

**CIERRE:** Para terminar la clase, se recomienda realizar ejercicios de elongación (dependiendo de la intensidad de la clase) y retroalimentación (conversar de lo realizado) de la clase.