



Colegio San José  
Depto. Educación Física

## Guía N9 de Educación Física

### Nivel 2° Básico

Nombre:

Curso:

### Objetivo de aprendizaje:

Practicar movimientos básicos de los deportes colectivos (Futbolito y básquetbol) a través de ejercicios de fortalecimiento muscular.

### Instrucciones:

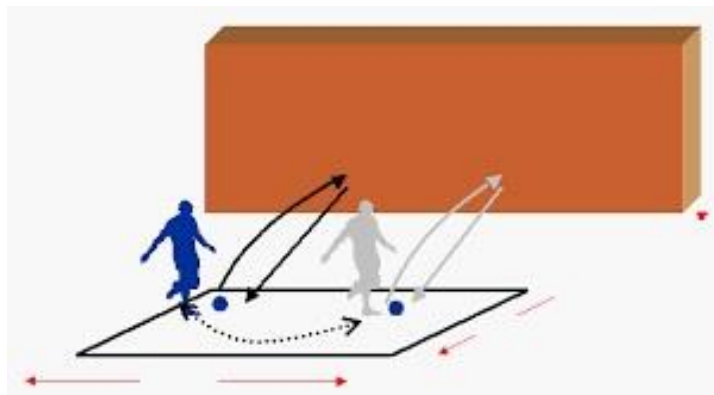
Realiza las actividades prácticas de futbolito y básquetbol, luego desarrolla el puzzle de deportes individuales y colectivos, una vez finalizada la guía, con ayuda de tus padres, me enviarán el desarrollo de la guía a mi correo institucional christiancass.csj@gmail.com, en lo posible el día 02 /06/2020

### Calentamiento inicial:

- Como calentamiento puedes realizar las actividades de nuestro Instagram del colegio **educaciónfísica\_csj**, solicítale a tu apoderado que nos siga para que puedas ver los videos y hacer los ejercicios de calentamiento y coordinación.
- Realizar el ejercicio de circuito de motricidad y saltos (profesores Christian y Argen) con cosas de tu casa.

### I. Actividad practica deporte Futbolito

- Realiza 10 pases contra una pared con todas las superficies de contacto

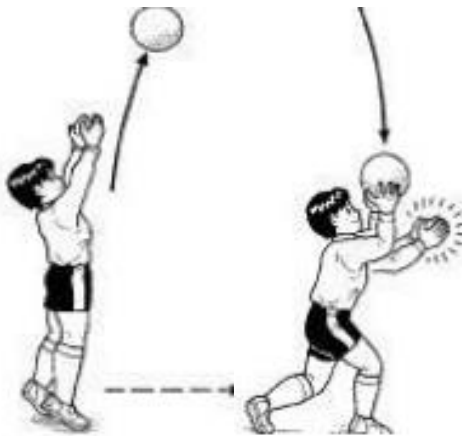


- Mantener la pelota en el aire sin utilizar las manos. Por lo tanto, solo estarán disponibles los pies, las rodillas y la cabeza, tratar que el balón no caiga al suelo. Esto ayuda a desarrollar la percepción y la sensibilidad con el balón.



## II. Actividad práctica deporte básquetbol

- Botea la pelota 10 veces, luego lánzala hacia arriba APLAUDIR y tomar con ambas manos.



- Con la ayuda de tus padres, se deben colocar de espaldas con una distancia de 1 metro, conseguir que se pasen la pelota sobre su cabeza y luego entre las piernas, ajustar distancia según sea necesario.



### III. Actividad teórica

Realiza este puzzle y encuentra 10 deportes individuales y colectivos luego pinta cada palabra de diferente color y anótalas en la parte inferior.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | B | E | E | S | U | T | E | N | I | S | C | B |
| U | A | I | M | C | E | R | U | G | B | Y | I | S |
| N | B | A | T | I | F | Ú | T | B | O | L | C | I |
| H | A | O | O | O | E | T | B | E | P | A | L | V |
| N | L | S | N | B | N | T | I | R | O | T | I | O |
| R | O | V | L | E | C | I | S | R | N | L | S | A |
| I | N | S | O | L | A | S | N | L | O | E | M | E |
| S | M | B | A | L | O | N | C | E | S | T | O | N |
| N | A | E | E | A | E | M | N | A | T | I | D | N |
| D | N | M | C | A | N | I | A | N | N | S | L | O |
| I | O | O | T | M | S | O | B | L | M | M | L | O |
| S | U | D | B | É | I | S | B | O | L | O | A | R |
| D | N | A | T | A | C | I | Ó | N | L | N | V | O |

1) \_\_\_\_\_ 2) \_\_\_\_\_ 3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_ 5) \_\_\_\_\_ 6) \_\_\_\_\_

7) \_\_\_\_\_ 8) \_\_\_\_\_ 9) \_\_\_\_\_

10) \_\_\_\_\_

***En este mes celebramos la conmemoración de los 125 años  
de Madre María Luisa Villalón.***

*“Amen a los pobres, hagan sacrificios por ellos; que el sacrificio espiritual vale tanto a más que el material; un pedazo de pan que se da con la mano es muy meritorio pero más lo que se da con la oración”.*

- Si se presenta alguna inquietud no duden en consultar a mi correo: christiancass.csj@gmail.com

Un fuerte abrazo y debes seguir cuidándote.  
Educación Física.