



Formato de Guía de trabajo

Nombre docente:	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl	
Curso:	1 año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
10	Educación física y salud	OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

CUADRO DE INSTRUCCIONES
Preparación para la práctica: 1. Despejar un espacio para la práctica. 2. Limpiar el piso antes de acostarte en el suelo y lávate las manos para comenzar. 3. Hidrátate antes, durante y después de la práctica. 4. Utiliza ropa cómoda. 5. Realiza movilidad articular. (Calentamiento) Recuerda que el calentamiento es muy importante antes de realizar práctica física, realiza un calentamiento con movilidad articular desde el cuello hasta los tobillos. 1. Mueve tu cuello de lado a lado 8 veces, y de adelante hacia atrás 8 veces más. 2. Luego mueve en círculos tus hombros 8 veces. 3. Flexiona tus codos 8 veces más. 4. Realiza 8 movimientos circulares con tus muñecas, mueve tus dedos también. 5. Mueve tu cadera de lado a lado 8 veces, y realiza 8 movimientos circulares con ella. 6. Flexiona y extiende tus rodillas 8 veces. 7. Realiza 8 círculos con cada tobillo y listo. Puedes comenzar. En la siguiente tarea n°10, Practicarás de intensidad moderada y uno de moderada a vigorosa



GUIÓN METODOLÓGICO	
1- ¿Qué aprenderás hoy?	
A continuación realizaras juegos de Intensidad y un circuito para mejorar tu condición física (este lo puedes repetir unas 5 veces), espero las puedas practicar sin dificultad. Sigue las instrucciones que te dará tu apoderado.	
2- juego: Actividad que se realiza generalmente para divertirse o entretenerse y en la que se ejercita alguna capacidad o destreza.	
Intensidad: Grado de energía que se le da a los juegos, intensidad baja, intensidad moderada e intensidad alta o vigorosa	
Condición física: La condición física es el conjunto de cualidades que reúne una persona para poder realizar esfuerzos físicos diversos.	
3-	
Instagram para ideas y tips: @profe.angelicahinojosa	
CORREO: angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl	