

### Guía de trabajo

<b>Nombre docente:</b>	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl	
<b>Curso:</b>	1 año Básico	
<b>Guía número</b>	<b>Asignatura</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>
19	Educación física y salud	OA6 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°19 realizaras un juego de Resistencia, repite este juego durante 3 días siendo progresivo en las mejoras de ejecución y velocidad.

## GUIÓN METODOLÓGICO

### 1- ¿Qué aprenderás hoy?

Aprenderás juegos Criollos y como trabajarlos con intensidad, superar tus propias marcas, logradas en escala de esfuerzo y tiempo.

**Resistencia:** La **resistencia** es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible

**Velocidad:** La **velocidad** es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible

**Juego criollo:** carrera de galgos; Una **carrera de galgos** es una competencia entre galgos. Los perros corren tras una liebre artificial hasta llegar a la meta. El primero en llegar es el ganador.

**Link:** <https://youtu.be/7joRtko816s> tutorial tarea 19

### 3- Mis tutoriales también se subirán a la página de Instagram que les dejo acá

Instagram para ideas, tips y destacados de clases: @profe.angelicahinojosa

CORREO: [angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl)