

Formato de Guía de trabajo

<b>Nombre docente:</b>	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl	
<b>Curso:</b>	2 año Básico	
<b>Guía número</b>	<b>Asignatura</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>
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](mailto:angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl)