

Tarea 10 de Educación Física y salud – 2do básico

A continuación lea y oriente a su pupilo en la siguiente actividad:

Para la tarea n°10 practicaremos un juego intensidad moderada y uno de intensidad morada a vigorosa

Preparación para la actividad:

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**)

I. Calentamiento

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

I. Juego de Intensidad moderada

Necesitaras los siguientes materiales: 1 pañuelo para tapar los ojos al contar

1.- La Escondida, 2 o 3 jugadores, un jugador se tapa los ojos y cuenta del 1 al 30, mientras los otros jugadores se esconden para no ser descubiertos, luego de terminar de contar el jugador sale en la búsqueda de los escondidos, el último en pillar será el que le tocara contarla para repetir el juego (te recomiendo jugar unas 3 o 4 veces), es muy divertido.



II. Juego de Intensidad Vigorosa

Carreras de velocidad: Para esta actividad invita a la familia a participar. Debes realizar a lo menos **5 veces** esta actividad para que cumpla con la consigna de que sea de moderada a vigorosa.

Carreras de Velocidad en sacos



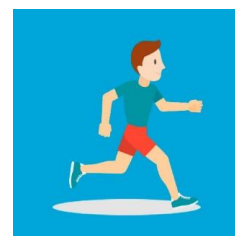
III. Circuito de Condición Física (repítelo 3 veces) ¡TU PUEDES!



Sentadillas, consiste en subir y bajar a esta posición, realízalo 10 veces



Plancha, consiste en mantener esta postura durante unos 15 segundos



Correr en el puesto, debes correr en tu puesto durante 30 segundos lo más rápido posible

Luego de realizar la actividad enviar FOTOGRAFIAS o video de lo realizado a mi email:
angelica.hinojosa@colegio-educardodegeyter.cl

Cuidar que en las fotos y videos se vea lo que solicito en esta actividad.

Atte.

Profesora de Educación Física Angélica Hinojosa Morales