

### Educación Física y salud – 2do básico

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

Para la tarea n°18 realizaremos un circuito de Resistencia, para esto necesitaras:

- 8 Hojas
- Pelotita u objeto
- 10 objetos diferentes

#### **I. 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**)

#### **II. 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

#### **III. Circuito de Resistencia:** Para este circuito te puedes apoyar del siguiente tutorial o video que realice especialmente para ti. <https://youtu.be/oya2Z67feg8>

1. Con algunas hojitas en el suelo crearas un camino que deberás ir saltando
2. A continuación ejecutaras dos carreras, desde la puerta de tu casa correrá hasta al final de ella y cuando llegas al final regresas caminando para realizarlo nuevamente, repítelo 2 veces, esta puedes adaptarla en tu patio, pasaje donde vives o parque. Recuerda que son dos carreras.
3. En la siguiente colocarás un palo y saltaras con una pelotita entre las piernas



4. En esta estación realizara una plancha con una dificultad, que será trasladar 10 objetos de la derecha a la izquierda y luego regresarlos
5. Por ultimo realizara 3 ejercicios 1 para estirar el tronco, otro para estirar las extremidades superiores y 1 para las extremidades inferiores.
6. ¡Y listo!

**Recomendaciones:**

- A. Realiza el circuito unas 6 veces para que mejores la ejecución de cada ejercicio y la velocidad
- B. Cuando te grabes haciendo el circuito, cuida que sea el mejor de todos los circuitos realizados, así poder observar tus avances y mejoras en la resistencia.

Luego de realizar la actividad enviar video a mi email: [angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl) o a través de drive compartiéndome el video y colocando los detalles del estudiante como: **Nombre, curso y número de la tarea**

Atte.

Profesora de Educación Física Angélica Hinojosa Morales