EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

SEGUNDOS BÁSICOS 4 nov

OA 6

Indicador de aprendizaje:

- Ejecutan diferentes juegos de carreras intermitentes que permitan el desarrollo de la resistencia.

INSTRUCCIONES:

- ✓ Antes de comenzar la actividad debes preparar el espacio donde vas a trabajar, debe estar libre de obstáculos para evitar accidentes.
- ✓ Si vas a salir de tu casa recuerda mantener las medidas sanitarias correspondientes.
- ✓ Recuerda lavarte las manos antes y después de realizar la actividad.
- ✓ Una vez terminada la práctica recuerda hidratarte y comer una colación saludable.

ACTIVIDAD:

1. Para comenzar la actividad vas a realizar el calentamiento moviendo en forma circular y suavemente todas las articulaciones de tu cuerpo.

2. Una vez realizado el calentamiento vas a practicar diferentes tipos de desplazamiento tratando que el movimiento sea fluido y aumentando progresivamente la velocidad.

3. Ubicas una cuerda en el suelo y realizarás saltos laterales a pies juntos y luego en un pie y en el otro. Luego tomas la cuerda con ambas manos y realizas saltos a pies juntos.

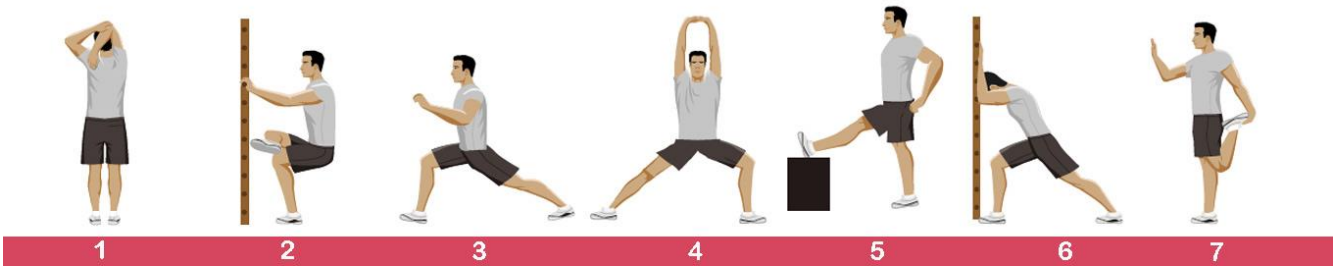
4. Vas a ubicar objetos de pequeña altura con separación uno del otro, debes saltar a pies juntos sin tocar los objetos.

5. Ubicar 5 objetos de diferentes tamaños y texturas en un extremo, que será la zona de inicio; en el otro extremo ubicarás una caja u objeto similar. Tomas un objeto con la mano y lo trasladas hasta el otro extremo lo más rápido posible. Cada vez que traslades el objeto utilizarás una parte diferente del cuerpo: mano, brazo, cabeza, espalda, abdomen, entre otros.

6. Ubicarás 4 objetos separados entre sí, realizarás zigzag lo más rápido posible y te ubicarás a cierta distancia desde donde lanzarás una pelota que tratará de botar un objetivo.

7. Luego realizarás el mismo ejercicio anterior, pero realizarás el zigzag boteando un balón. Al llegar al final lo lanzas hacia un objetivo.

8. Una vez realizadas las actividades anteriores vas a realizar la elongación de los músculos trabajados.



9. **Debes grabar un video ejecutando la actividad número 5 y 6** con una duración máxima de 2 minutos y pedirle a tu apoderado que lo suba a la plataforma classroom hasta el día martes 10 de noviembre. También puedes enviarlo por correo a ltoro@corp-lareina.cl de lunes a viernes de 9:00 a 17:30 horas.

Por favor respetar el tiempo de duración del video y el horario para enviar las actividades.