



SI PUEDES

~  
**SOÑARLO**

.....  
- PUEDES -

**HACERLO**



## Guía Digital N°15

**Asignatura** : Educación Física  
**Curso** : Segundo Básico  
**Docente** : Ma. Francisca Rojas A. / Guillermo Lavado  
**Semana** : 31 de Agosto al 04 de Septiembre  
**Días de atención** : Lunes a viernes de 10.00 a 11. 00 y de 15.00 a 16.00 hrs.  
Martes, Jueves y viernes 12:00 hrs.  
**Contacto** : francisca17r@Hotmail.com/Guillermo.lavado@colegio- isabelriquelme.cl



# 1.- OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDO CONCEPTUALES

<b>Objetivo de Aprendizaje</b>	<b>CONTENIDO</b>
OA6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.	Fuerza y resistencia muscular.
<b>Objetivo de la clase:</b>	<b>Habilidades</b>
Realizar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.	Saltar Correr en diferentes intensidades.

# 2.- GUÍA

## Ejemplos de actividad física y ejercicio para niños de 5 a 11 años

### *Intensidad moderada*

- Ir en bici
- Juegos en el parque
- Ir en patines
- Andar rápido
- Senderismo



### *Fortalecer músculos*

- Flexiones (con rodillas en el suelo)
- Ejercicios con el peso corporal o bandas elásticas
- Sentadillas
- Trepar (cuerdas, árboles)
- Colgar de los columpios

### *Intensidad vigorosa*

- Correr
- Artes marciales
- Nadar
- Jugar al fútbol
- Ir en bici
- Jugar al baloncesto
- Esquí de fondo

### *Fortalecer huesos*

- Saltar
- Jugar a la comba
- Correr
- Gimnasia
- Baloncesto
- Voleibol
- Tenis

# 3.- TAREA



## 1.- Comenzaremos con el calentamiento ( 5 MINUTOS)

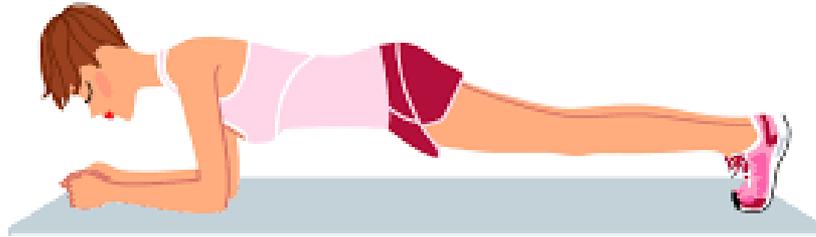
Utiliza la siguiente canción para realizar el calentamiento y preparar tu cuerpo para las actividades siguientes:

<https://www.youtube.com/watch?v=a7a5mbewZ-c>



# Realiza la siguiente rutina de ejercicios.

Debes mantener esta posición por lo menos durante 30 segundos y mantener tensión en el abdomen.



Plancha y apertura de piernas:

Cara al suelo y coloque sus codos ligeramente más anchos que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con los dedos de los pies y los antebrazos. En un salto separe las piernas más anchas que los hombros mientras exhala. Regrese a la posición inicial en otro salto mientras inhala. (repite 15 veces)



## Fuerza y resistencia muscular:

De pie libremente en un espacio delimitado, debes agacharte y realizar cinco saltos, alcanzando la máxima altura. Hay que repetir la actividad cuatro veces



## Resistencia:

Se ubican libremente en un espacio delimitado y juegan al “pillarse”, que consiste en que uno o varios miembros de la familia intentan alcanzar con una mano, mientras los demás corren para evitar que los alcancen. Luego se invierten los roles. Además, se establece la siguiente condición: no pueden parar de desplazarse, ya sea caminando, corriendo, etc.



Para finalizar puedes realizar las actividades de yoga del siguiente video, en el cual podrás aprender a estirarte de una manera divertida.

<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>



## 4.- SOLUCIONARIO

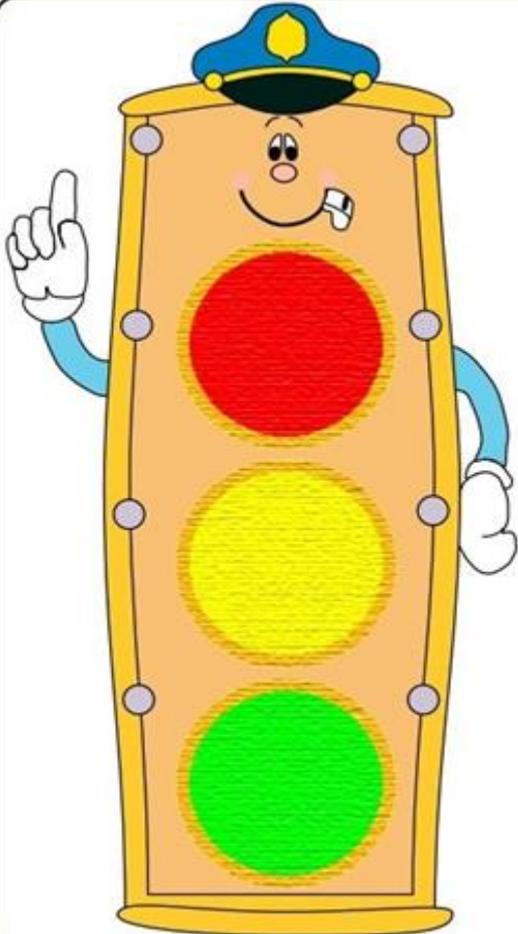
Esta actividad no requiere de solucionario, solo que realices los ejercicios en casa.



# 5.- AUTOEVALUACIÓN

Ahora llegó el momento de ver como has estado trabajando, para eso es necesario que leas atentamente y respondas con sinceridad. Para realizar esta autoevaluación debes escribirla en tu cuaderno, con buena letra y ordenado.

EVALÚATE



¿Cómo lo has hecho?

Mal Regular Bien

Colorea cada cuadro como el semáforo.

Realizo el calentamiento a través de la música.	
Realizo planchas con apertura de piernas.	
Realizo los ejercicios de fuerza y resistencia.	

# 6. - TICKET DE SALIDA

Para finalizar responde este ticket de salida

<b>TICKET DE SALIDA</b> <small>NOMBRE:</small>	<p>1.- Describe un ejercicio de resistencia y el tipo de desplazamiento realizado.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	--

## Indicadores de evaluación

Ejecutan desplazamientos en diferentes distancias e intensidades.

Ejecutan una variedad de ejercicios para mejorar la flexibilidad por medio de movimientos estáticos, pasivos y activos

