



Guía ed. Física

Curso	Primeros Básicos A- B- C- D- E
Asignatura	Educación Física
OA	Vida Activa y Saludable OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.
Fecha	Semana del Lunes 24 al viernes 04 de Septiembre

Nombre: _____ Curso: _____

Actividad en un cuadro

Actividad 1: Observa con mucha atención el video educativo para realizar la actividad.

<https://www.youtube.com/watch?v=YHFeskF9CZQ>

“Actividad en un cuadrado”

- Materiales

Necesitas cinta adhesiva formando un cuadrado donde quepan tus pies:

Pasos a seguir:

Paso N°1: Marca un cuadrado en el piso con cinta de embalaje o una cuerda.



Paso N°2: Trota dentro del cuadrado durante 30 segundos.



Paso N°3: Ahora trote fuera del cuadrado por 30 segundos.



Paso N°4: Ahora 30 segundos de abrir y cerrar dentro y fuera del cuadrado.



Paso N°5: Ahora dentro y fuera desde atrás durante 30 segundos..





Paso N°6: Dentro y fuera de lado a lado por 30 segundos.



Paso N°7: Finalmente trabaja con los pies juntos dentro y fuera del cuadrado.



Ticket de salida

Elige 3 ejercicios, crea una secuencia y envía a tu profesora un video de evidencia.

Tienes dos semanas para realizar la actividad.



Manos a la obra ¡Tú puedes!