



## Guía ed. Física

|            |   |
|------------|---|
| Curso      | Primeros Básicos A- B- C- D- E  |
| Asignatura | Educación Física  |
| OA         | <b>Vida Activa y Saludable OA 6:</b> 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>

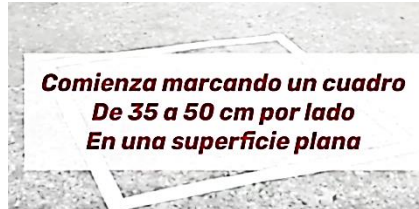
#### “Actividad en un cuadrado”

- 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!