



Guía de Educación Física

Curso	Segundos Básicos A - B - C - D
Asignatura	Lenguaje y Comunicación
OA	OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementan la condición física, por medio de juegos y circuitos.
Fecha	Semana del Lunes 10 al viernes 21 de agosto.

Escribe tu nombre: _____

El calentamiento.



El calentamiento es la actividad que realizamos al inicio de la sesión de Educación Física o de cualquier actividad deportiva (partido de fútbol, carrera de atletismo, etc). La duración total del calentamiento es una sesión de educación Física abarca entre 10 a 15 minutos.

El ejercicio provoca cambios en nuestro cuerpo.

- Nuestro corazón comienza a latir más deprisa.
- Los pulmones captan más oxígeno para ser transportado a los músculos.
- Nuestros músculos aumentan su temperatura facilitando los movimientos.

Algunos ejercicios para tu precalentamiento pueden ser:

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

- 
 1
 ESTIRAMIENTO DE ESPALDA
- 
 2
 ESTIRAMIENTO DE INCLINACIÓN LATERAL
- 
 3
 ESTIRAMIENTO LUMBAR
- 
 4
 RESPIRACIÓN ABDOMINAL
- 
 5
 MOVIMIENTO DE HOMBROS
- 
 6
 TONIFICACIÓN DE ABDOMINALES
- 
 7
 ESTIRAMIENTO DE PIERNAS
- 
 8
 PLANCHA ABDOMINAL
- 
 9
 EXTENSIÓN DE MUÑECA
- 
 10
 FLEXIÓN CUBITAL



Después de precalentar vamos a jugar al “**chicle más chicle**”

- Materiales: elástico, lana o pantys viejas
- instrucciones: Observa el siguiente video haciendo clic en la imagen:



- Evidencia: tienes dos semanas para enviar un pequeño video de tu actividad (se recopilan videos sólo los días viernes)
- Se evaluará el entusiasmo, la entonación de la canción y el desarrollo de la actividad.

Recuerden siempre hacer tu precalentamiento previo antes de realizar la actividad.