



Guía de Educación Física

Curso	Segundos Básicos A - B - C - D
Asignatura	Educación Física.
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 24 de agosto al viernes 04 septiembre. .

Escribe tu nombre: _____

El calentamiento.

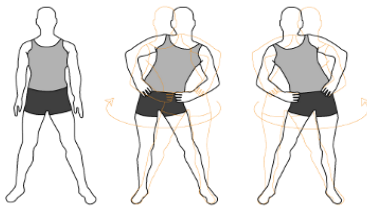
Recuerda que es la actividad que realizamos al inicio de la sesión de Educación Física o de cualquier actividad deportiva. La duración total del calentamiento es una sesión de educación Física abarca entre 10 a 15 minutos.

Algunos ejercicios para tu precalentamiento pueden ser de movilidad articular:



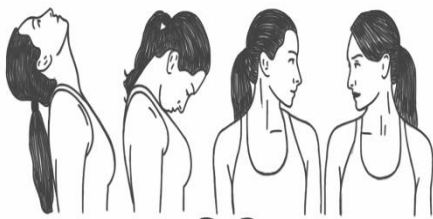
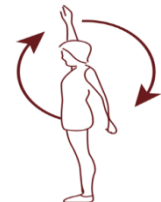
1. Rotación de tobillos: Con el pie en punta, levantado en el aire o apoyado en el suelo, se rota la articulación hacia la izquierda y hacia la derecha. Lo ideal es hacer este desplazamiento 30 segundos para cada lado.

2. Movimiento de rodillas: Con los pies y las rodillas juntas y un poco flexionadas, se hará un movimiento de adelante atrás. Para que sea más cómodo se pueden apoyar las manos en los muslos o en las rodillas.



3. Círculos con la cadera: Con las manos en la cintura, rotamos la cadera a un lado y a otro. Basta con 30 segundos en cada dirección.

4. Elevación de brazos: Levantar el brazo todo lo que se pueda mientras se baja el otro.



5. Afirmación y negación: Para calentar los músculos del cuello, nada mejor que decir que sí y que no. Con suavidad, se hará el gesto de la negación y la afirmación. Primero uno y luego el otro, o viceversa.

¡Ahora a jugar! Te enseñare un juego.



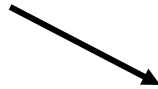
“El Luche”

Materiales:

- **Tiza**, para dibujar en el piso el luche.
- **Tejo**, que puede ser una moneda, tapa de bebida grande o una pequeña piedra.

Instrucciones:

- Observa la imagen del luche que debes dibujar en el piso.
- Observa las instrucciones en el video educativo. Hace clic en la imagen.



<https://www.youtube.com/watch?v=jodTWEDj9ho>



Practica este juego con tu familia, estoy segura que tus padres o abuelos ya lo conocen. Tienes dos semanas para practicar.

Ticket de salida envía foto o video a tu profesora.