



GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA MES DE OCTUBRE

NOMBRE: _____

Ejes: Vida activa y saludable.

Seguridad, juego limpio y liderazgo.

Objetivo de Aprendizaje (OA6): Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios.

(OA11): Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: participar en actividades de calentamiento en forma apropiada, seguir instrucciones, etc.

* Ayúdate con los siguientes links para apoyar tu trabajo:

<https://youtu.be/Y25yXtxH6qY>



<https://youtu.be/57qwU8peeJA>

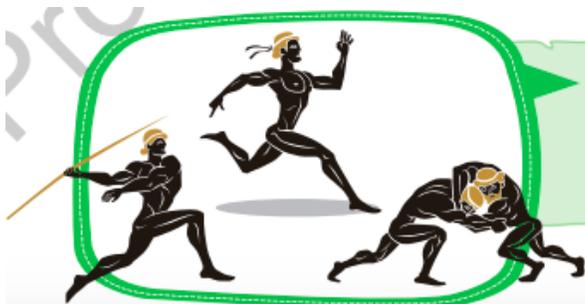


Como has estudiado en Historia y Geografía, la civilización griega nos ha legado la más importante competencia deportiva a nivel mundial. **“Los juegos olímpicos”**.

Su símbolo son 5 anillos entrelazados que representan los 5 continentes.

ACTIVIDAD 1: Ver los videos para que te familiarices con las diversas competencias deportivas que practican los participantes de las Olimpiadas.

Por ejemplo: el pentatlón, saltos, carreras, lanzamiento de bala, jabalina etc.



El pentatlón era la prueba más importante. Este incluía lucha, carrera, lanzamiento de jabalina, lanzamiento de disco y salto. El premio era una corona de olivo.

ACTIVIDAD 2: Ahora te invito a elegir algunos ejercicios mostrados en el segundo link para que los realices en casa y envíes una foto a tu profesora para la evaluación.



¡No olvides primero, realizar una breve rutina de calentamiento antes de comenzar a hacer los ejercicios más intensos!

