**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 2°A | Fecha: semana N°16 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivo (s):**  **OA1:**Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas. | | |
| **Contenidos:** Circuito de habilidades | | |
| **Objetivo de la semana:** Esta semana vas a ejecutar distintos ejercicios físicos para mejorar tus habilidades motrices | | |
| **Habilidad:** Ejecutar | | |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de ejecutar y qué entendemos por circuito



**Entonces:**

Ejecutar es: realizar una acción, en este caso un ejercicio

Entendemos por: circuito la repetición de ejercicios físicos de manera cíclica

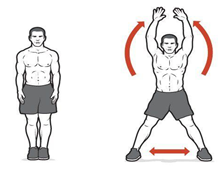
|  |
| --- |
| Los circuitos en las clases de educación física permiten una mejor dinámica realizando un conjunto de ejercicios físicos para mejorar coordinación, velocidad, resistencia y manipulación de algún objeto.  La idea es elegir entre cuatro a seis ejercicios con repeticiones durante un tiempo, descansar y volver a repetirlos. |

**CUIDÉMONOS PARA QUE LLEGUEMOS SANITOS **



**CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA**

**1.- Calentamiento general activo**



⇦Realiza 30” de skipping

Realiza 30” de saltos tijeras⇨

Repite las dos acciones sin parar

⇦Realiza 30” de skippin

Realiza 30” de saltos tijeras⇨

**2.- Movilidad articular, cada ejercicio repetirlo 10 veces (video de la guía 12)**

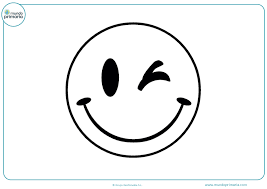
**3.- Flexibilidad, cada ejercicio mantener 10 segundos (video de la guía 13)**

**4.- Circuito de habilidades motrices**

Materiales : cinta de papel (masking tape o similar) para marcar el luche, una pelota o peluche o cojín y una cuerda (opcional)

|  |
| --- |
| **Ejercicios** |
| Ejercicio 1:  Realizar 4 veces un luche |
| Ejercicio 2:  Realizar 4 pasadas de cuadrupedia inversa |

|  |
| --- |
| Ejercicio 3:  Realizar 5 saltar alcanzar con cada mano |
| Ejercicio 4:  Realizar 10 lanzar y atrapar con aplauso.  Lanzar un pelota o peluche o cojín, dar un aplauso y luego lo atrapo otra vez |
| Ejercicio 5:  Realizar 4 burpee |
| Ejercicio 6:  Realizar 10 segundos de rebote |



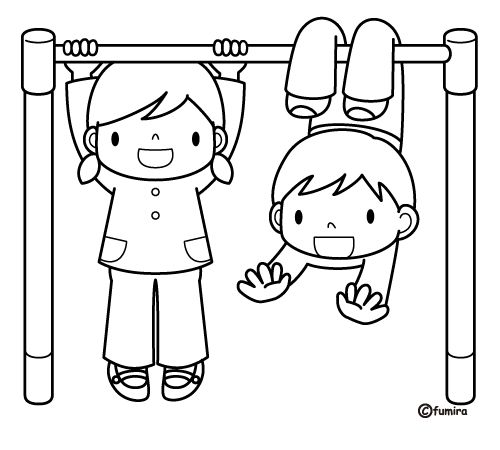
Luego de realizar el circuito 30 segundos y vuelve a realizarlo

Desafía a alguien de tu familia

**Para reflexionar**

¿Crees poder realizar una clase completa de educación física desde tu casa?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



Muévete en casa y te sentirás con más energía para poder volver



Autoevaluación o Reflexión personal sobre la actividad:

1.- ¿Qué fue lo más difícil de este trabajo? ¿Por qué?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |