Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Guía 2° Básico Educación Física

Actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa

Semana del 24 al 28 de Agosto.

Profesor: Gonzalo Aránguiz Osorio.

Queridos Estudiantes esperando que se encuentren todos y todas muy bien iniciamos el trabajo en el hogar. Recordando que la clase anterior el objetivo fue: Aplicar habilidades motrices básicas y cualidades físicas, mediante ejercicios simples adaptando en un entorno seguro “, espero que te hayas divertido.

El objetivo de hoy es “Aplicar cualidades físicas y habilidades motrices básicas mediante trabajo de estaciones, en un entorno seguro y adaptado”.

Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo e incremento de tus cualidades físicas en tu hogar, recuerda que antes de comenzar debes contar con ropa adecuada, una botella de agua para hidratarte y un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

Nuestra ruta de aprendizaje sera:

¡¡¡COMENCEMOS!!!

Colegio Aurora de Chile
Rancagua

Calentamiento

- Utiliza el siguiente video para realizar el calentamiento y preparar tu cuerpo para las actividades siguientes:

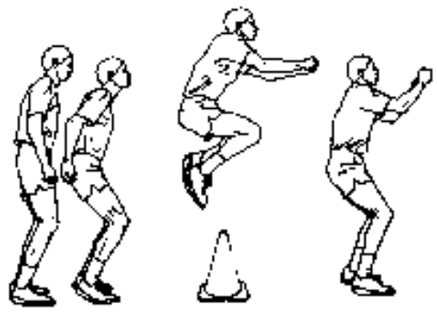
https://www.youtube.com/watch?v=D4fO3WLr4N4

Actividades nivel intermedio

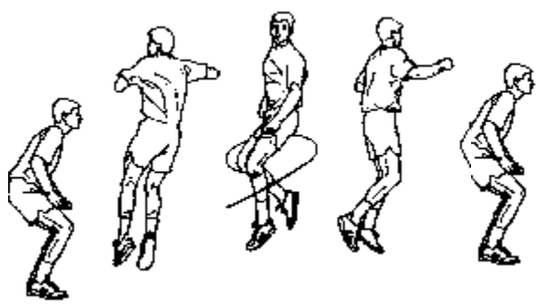
.

- **Saltos laterales:** realiza saltos laterales a pie junto, utilizando una línea, lana o cinta adhesiva puesta en el suelo, impúlsate con los brazos.

- **Saltos frontales:** realiza saltos frontales a pie junto, utilizando una línea, lana, cinta adhesiva o algún objeto de tamaño mediano (algún peluche te puede servir) puesta en el suelo, impúlsate con los brazos y **trata que tus pies no suenen al caer**.



- **Saltos frontales con giro:** realiza saltos frontales a pies ligeramente separados, utilizando algún objeto de tamaño mediano (algún peluche te puede servir) puesta en el suelo, impúlsate con los brazos, gira en el aire y **trata que tus pies no suenen al caer**.



- **Saltos multidireccionales a un pie:** realiza saltos en múltiples direcciones con un o dos pies junto (tu elijes), impúlsate con los brazos y **trata que tus pies no suenen al caer**. Pídele a un acompañante que te indique las direcciones para saltar.

Importante: Esta actividad la puedes realizar cuantas veces lo desees.

Finalización:

- Comenta cuales fueron las partes del cuerpo que trabajaron en los distintos tipos de ejercicio.
- ¿Cómo podrías modificar estas actividades para hacerlas más divertidas o difíciles?

Para finalizar recuerda lavar bien tus manos, tu cara y ayudar a ordenar el lugar que utilizaste.

¡Buen trabajo!

Nos vemos la próxima semana.

Dudas y consultas al correo: gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl