



SEMANAS 28,29,30 y 31 del 12 de Octubre al 06 de Noviembre

U T P

GUÍA de Educación Física 2dos BÁSICOS 2020

| Nombres: | Apellidos: | Curso: | Fecha |
|----------|------------|--------|-------|
| | | | |

Tiempo considerado: 4 clases

O.A.11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

- › Asegurar de que el espacio está libre de obstáculos
- › Ejecutar ejercicios dentro de los límites establecidos
- › Realizar calentamiento apropiado.

O.A.6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular.

Habilidad: : Ejecuten actividades física de intensidad moderada a vigorosa.

Muestren dominio y control corporal, en espacio reducido, en forma segura.

ACTIVIDADES

1.- **Definen Zona Segura** dentro de casa o patio, libre de objetos que entorpezcan ejercicios o desplazamientos

a) Marcan línea 2 mts aprox con cinta masking, cuerda, o tiza, dependiendo del espacio con que cuente.

2.- **Ejecutan Calentamiento:**

a) Realizan rotaciones articulares de hombros muñecas y columna vertebral

c) Realizan elongaciones del tren superior e inferior

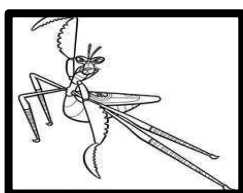
3.- **REALIZAN RUTINA DE GIMNASIA CHINA**

CONTENIDO :

**CALENTAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULAR
GIMNASIA CHINA PARAFORTALECIMIENTO DE
TENDONES Y ELONGACIÓN MUSCULAR**



MATERIALES: CINTA MASKING TAPE PARA DLINEAR ESPACIO SEGURO



SEMANA 1) OA Delimitar Zona Segura revisando espacio y quitando elementos potencialmente riesgosos como muebles. Realizar completo el proceso de calentamiento. Imitar los movimientos de la rutina de Gimnasia China (Ba dua Jin y Luohan) y ejecutar según las instrucciones dadas. Trabajar fuerza del tren inferior a través de ejercicios específicos de suave a moderado

SEMANA 2) OA Delimitar Zona Segura revisando espacio y quitando elementos potencialmente riesgosos como muebles. Realizar completo el proceso de calentamiento. Imitar los movimientos de la rutina de Gimnasia China (Ba dua Jin y Luohan) y ejecutar según las instrucciones dadas. Trabajar fuerza del tren inferior a través de ejercicios específicos de suave a moderado

SEMANA 3) OA Delimitar Zona Segura revisando espacio y quitando elementos potencialmente riesgosos como muebles. Realizar completo el proceso de calentamiento. Imitar los movimientos de la rutina de Gimnasia China (Ba dua Jin y Luohan) y ejecutar según las instrucciones dadas. Trabajar fuerza del tren inferior a través de ejercicios específicos de moderado a mayor intensidad y resistencia

SEMANA 4) OA Delimitar Zona Segura revisando espacio y quitando elementos potencialmente riesgosos como muebles. Realizar completo el proceso de calentamiento. Imitar los movimientos de la rutina de Gimnasia China (Ba dua Jin y Luohan) y ejecutar según las instrucciones dadas. Trabajar fuerza del tren inferior a través de ejercicios específicos de moderado a mayor intensidad y resistencia Apoderados deberán enviar fotografía de la pauta de evaluación sugerida en de la guía respectiva.



LISTA DE COTEJO:

| Indicadores de Ejecución | Verificación y puntaje | | | Totales |
|---|-------------------------------|-----------|--|----------------|
| Verifica la seguridad del espacio que ocupará para la evaluación | Si | No | | |
| Realiza completa rutina de calentamiento | Si | No | | |
| | | | | |
| Ejecuta los trabajos de Ba dua jin | Si | No | | |
| Ejecuta los trabajos de Luohan qigong | Si | No | | |
| Aplica el trabajo de fuerza de tren inferior | Si | No | | |
| TOTALES | | | | |

**Tome una foto a la guía y envíe al WhatsApp Business [+569 940 86 223](tel:+56994086223)
o al e-mail institucional luis.garcia@colegio-moisismussa.cl**

Atte. Luis G. A.