



Guía Educación Física y Salud 2° Básico.

Desarrollo de Habilidades Motrices.

Nombre: _____

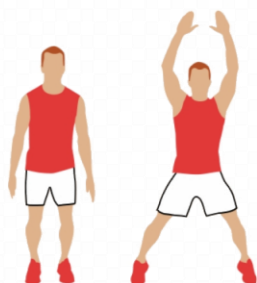
curso: _____

Fecha: _____

OA 08: Describir las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

1.-Realiza los siguientes desafíos y registra tu marca (PUEDES BUSCAR LOS EJERCICIOS POR SU NOMBRE EN YOUTUBE, DESAFIA A TU FAMILIA Y VEAN QUIEN HACE MAS REPETICIONES).

1.- Realiza la mayor cantidad de repeticiones de JUMPING JACKS en 1 minutos y registra tu resultado.



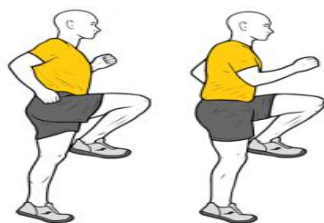
¿Cuántas fueron tus repeticiones?

2.- Ahora trata de mantener la mayor cantidad de tiempo en posición plancha, apoyando tus antebrazos y puntas de pie en el suelo y luego elevando tu cadera sin tocar el suelo, debes tratar de permanecer lo más recto posible. Registra cuantos segundos o minutos pudiste mantener la posición.

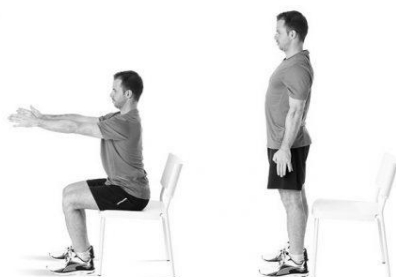


¿Cuál fue tu record?

3.- Realiza durante un minuto el ejercicio de skipping (elevación de rodillas), cabe destacar que debe ser de manera rápida y constante sin parar, luego encierra en un circulo el numero que identifica tu cansancio siendo 1 no me siento cansado y 10 me siento muy cansado.

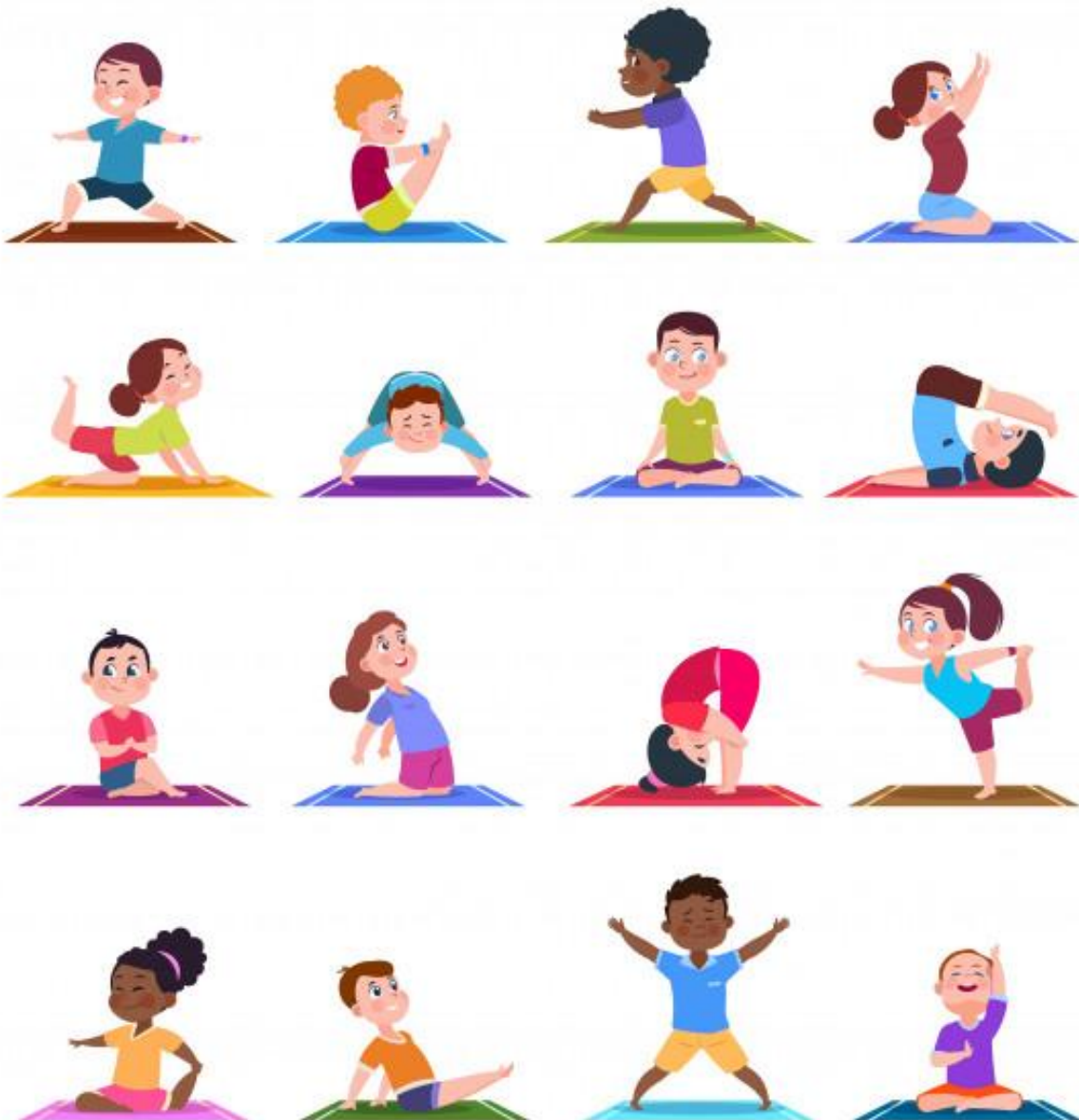


4.- Realiza la mayor cantidad de sentadillas en un minuto, recuerda que tu espalda siempre debe estar de manera recta, tus pies separados a la altura de tu cadera y tus brazos deben ir adelante para que te ayuden en el equilibrio te debes parar y sentar lo más rápido que puedas, registra tu record.



¿Cuántas fueron tus repeticiones?

¡MUY BIEN!... ahora la última parte solo deberás realizar unos simples ejercicios de estiramiento realizando posturas de yoga, sigue los dibujos que aparecen a continuación, realiza los ejercicios y luego encierra en un círculo de color verde los que te parecieron más fácil de realizar y los que te parecieron mas difícil enciérralos en un círculo de color rojo.



**¡OJO!...RECUERDA SIEMPRE QUE LUEGO DE REALIZAR EJERCICIO
DEBEMOS REALIZAR NUESTRO ASEO PERSONAL
MANTENIENDO SIEMPRE NUESTRA HIGIENE.**