



Guía Educación Física y Salud 2° Básico.

Desarrollo de Habilidades Motrices.

Nombre: _____ curso: _____ Fecha: _____

OA 06: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.

¡HOY CONOCEREMOS ALGUNOS CONCEPTOS BÁSICOS!

1.- Define en breves palabras los siguientes conceptos:

Deporte:

Juego:

Actividad Física:

Motricidad:

2.- ¡NUEVO DESAFIO!...DEBERAS TENER UN CRONÓMETRO PARA TOMAR EL TIEMPO, EN UN MINUTO EXACTO DEBERAS REALIZAR LA MAYOR CANTIDAD DE SALTOS A PIES JUNTOS EN UN LUGAR TRATARND DE SALTAR LO MAS ALTO, AL TERMINAR EL MINUTO DEBES REGISTRAR CUANTOS SALTOS HICISTE Y DETERMINAR EN LA ESCALA DE BORG QUE TAN CANSADOR FUE EL EJERCICIO, FIJATE EN LAS CARITAS.



¿Cuántos saltos lograste realizar?

	Escala de Borg	
0	Reposo	
1	Muy muy Suave	
2	Muy Suave	
3	Suave	
4	Algo Duro	
5	Duro	
6	Más Duro	
7	Muy Duro	
8	Muy muy Duro	
9	Máximo	
10	Extremadamente Máximo	

4.- Busca en la sopa de letras los diferentes deportes que salen en la lista que se encuentra justo abajo, enciérralos con lápices de colores.



hockey

boxeo

natación

balonmano

fútbol

esquí

atletismo

esgrima

tenis

rugby

baloncesto

waterpolo

ciclismo

gimnasia

voleibol