



Guía N° 14 De Educación Física

Objetivo de Aprendizaje:

- (OA11) Realizar actividad física demostrando

comportamientos seguros por ejemplo la importancia de realizar un calentamiento al inicio de una actividad física.

- (OA6)

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza flexibilidad y velocidad mejorando los resultados personales.

ACTIVIDADES

→**Calentamiento:** Realizar movilidad articular en nuestras extremidades superiores e inferiores y luego iniciar un trote suave en diferentes direcciones, con la finalidad de preparar nuestro cuerpo para los ejercicios posteriores.

→**Realizaremos 4 ejercicios** los cuales tendrán una duración de 30 segundos cada uno y se repetirá 4 veces, los ejercicios serán:

Jumping Jack (Payasito)

Abdominales

Sentadillas

Escaladores.

→**Vuelta a la calma:** Se realizan elongaciones de la musculatura trabajada y ejercicios de respiración.

Materiales:

- Colchoneta o Matt
- Ropa cómoda
- Botella con agua



Recuerda realizar ejercicio físico al menos 3 veces a la semana y mantener una alimentación saludable