



Guía de Aprendizaje

Unidad: I unidad

Subsector: Ed. Física

Duración: 45 minutos

Objetivo de aprendizaje: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos. (OA 6)

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: ___/___/_____

Instrucciones: Lee atentamente esta guía, trabaja y archívala en una carpeta.
Ante cualquier duda escríbame a mi correo

I.- Actividad:

Observa las siguientes actividades de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
Crea nuevas actividades o juego para realizar con tus compañeros.

Resistencia

Se ubican libremente en un espacio delimitado y juegan al “pillarse”, deben intentan alcanzar con una mano a sus compañeros, mientras los demás corren para evitar que los alcancen. Como se observa en la imagen:



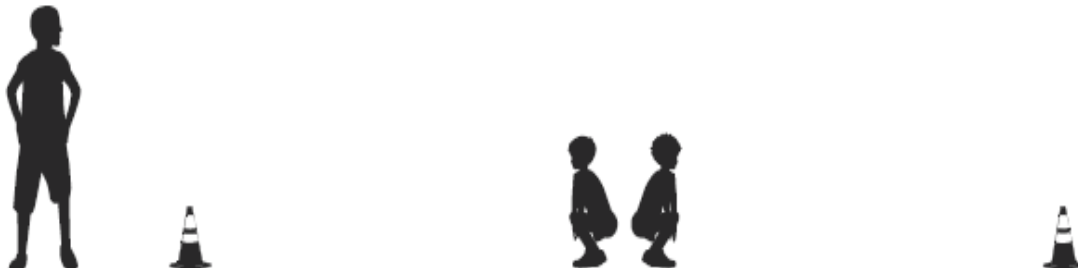
Fuerza y resistencia muscular

Los alumnos se distribuyen de pie libremente en un espacio delimitado. A la señal, deben agacharse y realizar cinco saltos, alcanzando la máxima altura. Hay que repetir la actividad cuatro veces.



Velocidad

Se divide al curso en dos grupos, se ubican en filas sentados de espaldas a un metro de distancia. Frente a cada grupo se ubica a diez metros una línea de salvación con conos. Corren y tratan de pillarse, quienes arrancan hasta la zona de salvación.



Flexibilidad

Se ubican libremente en parejas, en un espacio determinado y sentados frente a frente. Con las extremidades inferiores separadas sin flexionar las rodillas, juntando las plantas de los pies con su compañero y tomados de las manos, comienzan a balancearse de adelante hacia atrás; repiten el movimiento.

