



Guía de SINTESIS

Unidad: I unidad

Subsector: Ed. Física

Duración: 45 minutos

Objetivo de aprendizaje: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego, escuchar y seguir instrucciones, utilizar implementos bajo supervisión, mantener su posición dentro de los límites

establecidos para la actividad (OA 11)

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

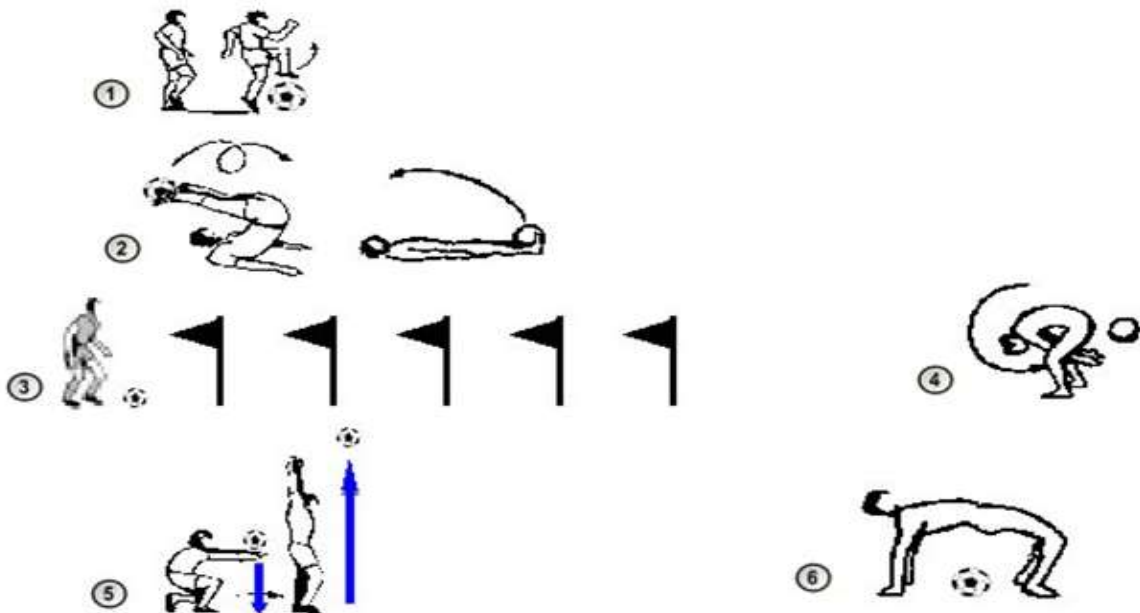
Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: ___/___/_____

Instrucciones: Lee atentamente esta guía, trabaja y archívala en una carpeta.

I.- Actividad:

Dibujar un circuito de cuatro estaciones, donde se realicen actividades físicas de diversas intensidades, debe haber movimientos de piernas, ejemplo: saltos, brazos ejemplo: lanzamiento de pelotas, como otros.

Ejemplo de circuitos:



2. Practica el circuito dibujado, junto a tu familia