**GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 2 N° DE GUÍA: 14**

**RECURSO: Ropa cómoda, tubo de escoba, sillas, bolsa nylon, pelotita, cortes de papel y tubo de lápiz.**

ASIGNATURA: Educación Física y Salud.

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

CURSO: 4° LETRA: A/B/C FECHA: 13/07/2020

Unidad 2: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene y de vida saludable, mediante las habilidades motrices básicas, actividad física y/o actividades dirigidas.

**Inicio de la clase:**

**Objetivo de la clase:**

Realizar actividad física con intensidad moderada a vigorosa y de forma segura, a través de un circuito. Y también desarrollar juegos motrices colectivos.



RECUERDA TRABAJAR LA GUÍA CON EL MATERIAL DE APOYO.

Y FINALIZA ESTA GUÍA CON EL TICKET DE SALIDA.

**Desarrollo de la clase:**

**Estudiantes:** Estimados estudiantes a continuación realizaremos una actividad dirigida por TRES ejercicios físicos, debes desarrollarlos para así poder identificar de la mejor manera la “INTENSIDAD” del ejercicio.





**Actividad 1**

**Descripción de la actividad:** Realiza el ejercicio que aparecerá en la tabla de abajo, pon todo tu esfuerzo y sacrificio en realizarlo.

Por ejemplo: realiza la plancha alta mediante una postura adecuada, cadera elevada y una postura controlada, por un tiempo de trabajo de 20 segundos y con un tiempo de descanso de 20 segundos. Luego pasa al n°2, n°3.

**La tarea es:** Cuanto hayas finalizado el periodo de ejercicio de 20 segundos del ej °1, registra una respuesta corporal que notes en ti y en las sensaciones de tu cuerpo, a ese ejercicio marcando con una “X” el o los cuadros de la derecha, que representan una intensidad al ejercicio físico.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **HACIA ABAJO LOS EJERCICIOS.** 2. **HACIA LA DERECHA LOS INDICADORES DE INTENSIDAD COMO RESPUESTA DEL EJERC.** | CALOR | RESPIRACIÓN AGITADA | LATIDOS DEL CORAZÓN ACELERADOS | TRANSPIRACIÓN |
| 1. Postura de la Tabla | Ciudad Yoga |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1. Flexiones de brazos con rodillas apoyadas - Entrenamientos.com |  |  |  |  |

**Cierre de la clase:**



Finalizamos la guía n°14 con harta actividad física y también con juegos orientadas a las habilidades motrices básicas de manipulación. Espero que la explicación de la intensidad al ejercicio te haya resultado clara para comprender e identificar de mejor manera la palabra INTENSIDAD.

Esto te permite realizar la actividad física de forma segura. ¡¡FELICITACIONES!!