**GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 2 N° DE GUÍA: 15**

**RECURSO: Botella con agua, toalla, reloj, fruta, silla, música a gusto para ambientar.**

ASIGNATURA: Educación Física y Salud.

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

CURSO: 2° LETRA: A/B/C FECHA: 20/07/2020

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:**

Trabajar la actividad física de intensidad moderada a vigorosa que incremente la resistencia física, mediante un circuito de tres y otro de seis ejercicios físicos. También juegos de habilidades motrices básicas.



RECUERDA TRABAJAR LA GUÍA CON EL MATERIAL DE APOYO.

Y FINALIZA ESTA GUÍA CON EL TICKET DE SALIDA.

Intensidad: Es la magnitud del esfuerzo requerido para realizar una actividad o ejercicio. Hay actividades con mayor o menor intensidad, y se puede reflejar en los latidos del corazón, respiración, coloración, transpiración, entre otros.



**Desarrollo de la clase:**

**Estudiantes:** a continuación realizaremos un circuito contemplado por seis ejercicios y cada uno con 20 segundos de trabajo seguido de 20 segundos de descanso.





**Actividad 1:** Realiza una pasada para cada uno de los ejercicios, considera una botella con agua y una toalla.





Este circuito te ayuda a incrementar la resistencia física y muscular.

Recuerda los hábitos de higiene al finalizar la clase y también una fruta o colación.

Finaliza la práctica de actividad física con tres ejercicios de estiramientos musculares.





****

**Cierre de la clase:**



Finalizamos la guía n°15 con harta actividad física orientada a sentir la intensidad moderada a vigorosa, y también con juegos orientadas a las habilidades motrices básicas de locomoción en juegos colectivos o individuales. La actividad física permite mejorar o mantener la condición física del estudiante, así estar sanos y fuertes.