



Fundación Educacional Club Hípico  
 Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.  
[contacto@colegioclubhipico.cl](mailto:contacto@colegioclubhipico.cl)  
 "Escuela y Familia unida para formar y educar".

## GUÍA EDUCACIÓN FÍSICA 1ºA-B-C

NOMBRE: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

**Profesora:** Sandra Pérez O. **Correo:** Sandra.perez@colegioclubhipico.cl

**Objetivo de Aprendizaje:** OA 11 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.



### La importancia del calentamiento.



- El **calentamiento** es una de las fases más importantes del entrenamiento, y por ese motivo, es necesario no solamente saber que es fundamental realizarlo adecuadamente, sino, hacerlo bien para preparar los músculos para la batalla y prevenir lesiones. Para entenderlo aún más observen este video. <https://www.youtube.com/watch?v=4kNC4b7-COQ>



- Ahora que ya has preparado tu cuerpo para la actividad física, pide a un adulto que, usando cinta de papel o scotch de embalaje dibuje una escalera en el piso (con 6 cuadrados) luego realiza los ejercicios del video te dejo el link más abajo. Para ver tus logros de la actividad, envía una grabación a tu profesora, ya sea, por WhatsApp o al correo del curso:

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=7FJkwxYlraul&feature=youtu.be>



Evalúa tu trabajo indicando con X según tu apreciación respecto a las actividades.

INDICADORES	NO	SOLO ALGUNOS	TODOS
REALICE MI CALENTAMIENTO			
PARTICIPE JUNTO A MI FAMILIA			
PUDE HACER LOS EJERCICIOS			