



Identificación del estudiante:

Nombre:	Curso:
---------	--------

Guía de trabajo N°5 - 2° básico

FECHA DE INICIO: 15-06-2020

FECHA DE TERMINO: 10-07-2020

Indicaciones: lee y responde, cómo mejorar nuestras normas de comportamientos seguros en la actividad física.



Normas y comportamientos seguros en la actividad física

OA-

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.



ACTIVIDADES

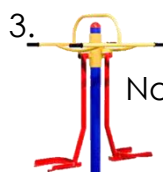
1. Cuando realizas actividad física o deportiva ¿tomas medidas de seguridad? Encierra en un círculo tu respuesta.



2. ¿Qué sucedería si....?



Caes de la bicicleta, te golpeas en la cabeza, ¿llevarías casco?



No conoces un aparato de ejercicio, ¿lo usarías indebidamente?



¿Te hidratas cuando ejercitas prolongadamente?





5.



¿Realizas calentamiento antes de correr o realizar deporte?



¡Desafío!

Haz tu propio calentamiento, sigue las indicaciones del video de la presentación en **PowerPoint** y contesta las siguientes preguntas.

a. ¿Te costó realizar tu calentamiento? Encierra en un círculo tu respuesta.



b. ¿Cómo te sentiste después de realizarlo?

