



Identificación del estudiante:

Nombre:

Curso:

Guía de trabajo N°5 - 2º 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 n circulo tu respuesta.



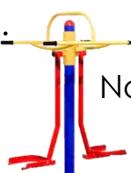
2. ¿Qué sucedería si....?



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



- 3.



No conoces un aparato de ejercicio, ¿lo usarias indebidamente?.



- 4.



¿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?

