



## Guía de Trabajo a Distancia N°3

### 2° Básico

#### OA\_06

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física.

#### OA\_08

Describir las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

#### OA\_09

Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.



### Actividad N°1

Equípate con ropa deportiva para ejecutar la actividad, ten a mano una botella o vaso con agua. (Registra en una fotografía lo solicitado y envíalo a [evaluacionljdc3a6@gmail.com](mailto:evaluacionljdc3a6@gmail.com))

Ejecuta la rutina de ejercicios del siguiente link: <https://youtu.be/mKlpSdCu5HA>

Registra en un video de 15 segundos tu ejecución y envíalo a [evaluacionljdc3a6@gmail.com](mailto:evaluacionljdc3a6@gmail.com)





Liceo José Domingo Cañas  
Departamento de Educación Física  
Profesores: Leslie Ramírez Morales  
Cristian Rojas De La Fuente

Actividad N°2

Mira el siguiente video <https://youtu.be/1msB0SEWZtE>





Liceo José Domingo Cañas  
Departamento de Educación Física  
Profesores: Leslie Ramírez Morales  
Cristian Rojas De La Fuente

Describe las respuestas corporales que tuviste al ejecutar la rutina.

Área reservada para describir las respuestas corporales durante la ejecución de la rutina.



Liceo José Domingo Cañas  
Departamento de Educación Física  
Profesores: Leslie Ramírez Morales  
Cristian Rojas De La Fuente

### ACTIVIDAD N°3

Mira el siguiente video: <https://youtu.be/oAVNp2wq2os>



Es importante asearse para mantenernos saludables, sobre todo después de la actividad física, registra en una fotografía los útiles de aseo que acostumbras utilizar y envíala a [evaluacionljd3a6@gmail.com](mailto:evaluacionljd3a6@gmail.com)