



## Guía de Trabajo a Distancia N°4

### 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.



**Lee atentamente las instrucciones de esta guía antes de comenzar a trabajar.**

Actividad N°1

- Mira el siguiente video <https://youtu.be/SHpy-uK9gAA>





## Actividad N°2

- Equípate con el uniforme deportivo de nuestro establecimiento para ejecutar la actividad, ten a mano una botella o vaso con agua.
  - Registra en una fotografía lo solicitado y envíalo a [lramirez@secst.cl](mailto:lramirez@secst.cl) (2°A) y [crojas@secst.cl](mailto:crojas@secst.cl) (2°B y 2°C)
  - Ejecuta la rutina de ejercicios del siguiente link: <https://youtu.be/9anvE9BJHoo>
  - Registra en un video en cámara rápida (timelapse) ejecutando toda tu rutina y envíalo a [lramirez@secst.cl](mailto:lramirez@secst.cl) (2°A) y [crojas@secst.cl](mailto:crojas@secst.cl) (2°B y 2°C)
- \*como hacer un timelapse o cámara rápida <https://www.blogdelfotografo.com/timelapse-movil/>





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

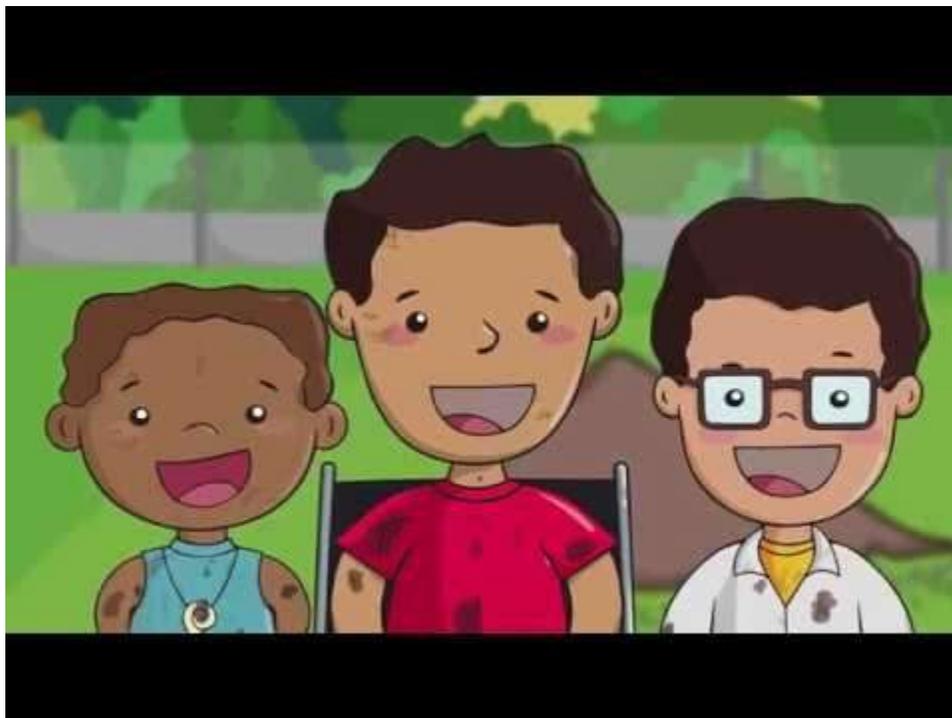
- Describe las respuestas corporales que tuviste al ejecutar la rutina.

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



### ACTIVIDAD N°3

Mira el siguiente video: <https://youtu.be/4yMTnjnyrHE>



- Evidencia por medio de una fotografía tu practica de uno de los hábitos de higiene mencionados en el video y envíala a [lr Ramirez@secst.cl](mailto:lr Ramirez@secst.cl) (2°A) y [crojas@secst.cl](mailto:crojas@secst.cl) (2°B y 2°C)

\*Se recomienda repetir la rutina de ejercicios a lo menos 3 veces en la semana.

\*\*Recuerda que todas las guías enviadas son evaluadas.

\*\*\*Cuando envíes la información debes poner:

- Destinatario: [crojas@secst.cl](mailto:crojas@secst.cl)
- Asunto: GUIA N°4 – (TU NOMBRE Y APELLIDO) – (TU CURSO)
- Adjuntar la información escrita, gráfica y audiovisual solicitada.

¡SALUDOS Y NOS VEREMOS PRONTO!