



Guía de Trabajo a Distancia N°2

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.

Actividad N°1

Ejecuta la rutina de ejercicios del siguiente link: <https://youtu.be/T8jl4RnHHf0>

Registra en un video de 15 segundos tu ejecución y envíalo a evaluacionljdc3a6@gmail.com





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

Actividad N°2

Describe las respuestas corporales que tuviste al ejecutar la rutina. (Que sentiste en tu cuerpo) (Frecuencia cardiaca, temperatura corporal, frecuencia respiratoria, sudor, agotamiento).