



## PLAN DE CONTINGENCIA ED. FISICA

Segundo básico

**priorización de contenido: “Desarrollo de habilidades Motrices Básicas”**

### OBJETIVO OA 01

- ✓ Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos

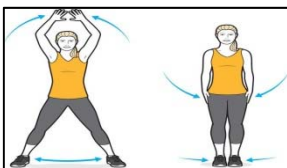
### RECOMENDACIONES:

- ✓ Acompañar proceso de aprendizaje
- ✓ Proporcionar un espacio seguro para realizar ejercicios

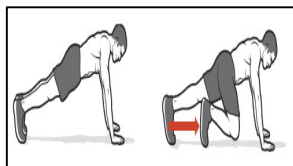
### ACTIVIDADES:

**Calentamiento:** Cada estudiante debe realizar 3 tipos de ejercicios, cada uno de ellos con una duración de 30 segundos, con 10 segundos de descanso entre ejercicio. **Luego de completar los 3 ejercicios repetir la secuencia.**

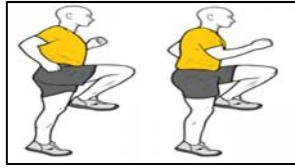
#### 1. Jumping Jack o tijeras (30 Segundos)



#### 2. Mountain Climbers o Escalador (30 Segundos)



#### 3. Skipping (30 Segundos)

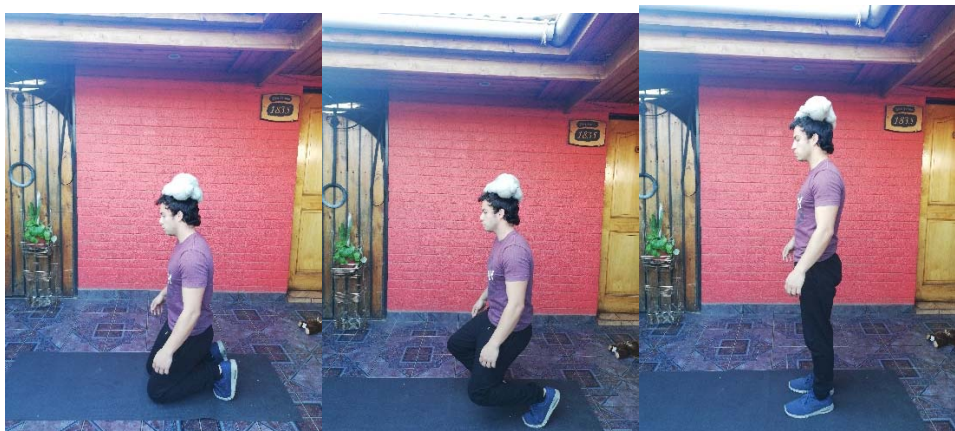


**Parte Principal:** Cada estudiante debe realizar 4 ejercicios con distintas repeticiones indicadas en los dibujos a máxima intensidad con descansos de 15 segundos entre cada ejercicio, luego tendrán un descanso de 2 minutos y repetirán la secuencia antes mencionada.

1. **Tomar objeto con los pies, llevar los pies hacia la cabeza y dejar el objeto (movilizar 5 objetos, repetir 4 veces)**



2. **Ubicar peluche u objeto similar en la cabeza, bajar y arrodillarse sin que se caiga el objeto. (bajar 3 veces con el objeto, repetir 4 veces)**



**3. Realizar ejercicio de tracción con botellas dentro de paño o tarro, 3 o 4 botellas de 3 litros con agua (5 tracciones por serie, realizar 5 series)**



**4. Saltar con un pie y lanzar objetos adentro de una superficie delimitada o recipiente (lanzar 5 objetos, repetir 4 veces)**



**Cierre:** Realizan ejercicios de estiramiento muscular manteniendo la posición por 15 segundos cada ejercicio, deberán repetir cada ejercicio 3 veces.

1. Estiramiento del glúteo
2. Estiramiento del gastrocnemio
3. Estiramiento del cuádriceps

