



**COLEGIO ISABEL RIQUELME**

**U.T.P.**

## **GUÍA DIGITAL N° 9**

**ASIGNATURA:** Educación Física y Salud

**CURSO:** 4° Básico

**DOCENTE:** Nathalia Montenegro Pizarro

**SEMANA :** 08 al 12 de Junio de 2020.

**DIAS DE ATENCION CONSULTAS:** Lunes a Viernes  
15:00 a 16:00 hrs

**MAIL CONTACTO PROFESORA:**

nathaliamontenegropizarro@gmail.com

**Mis Queridos niños y niñas espero se encuentren muy bien en sus casas, recuerden que a través de las guías virtuales estaremos comunicados y trabajando en tus aprendizajes, es importante que realices tus actividades ya que yo realizo las guías para ti con mucho cariño para que no dejes de aprender a pesar de las dificultades que hoy tenemos que enfrentar.**

# 1: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

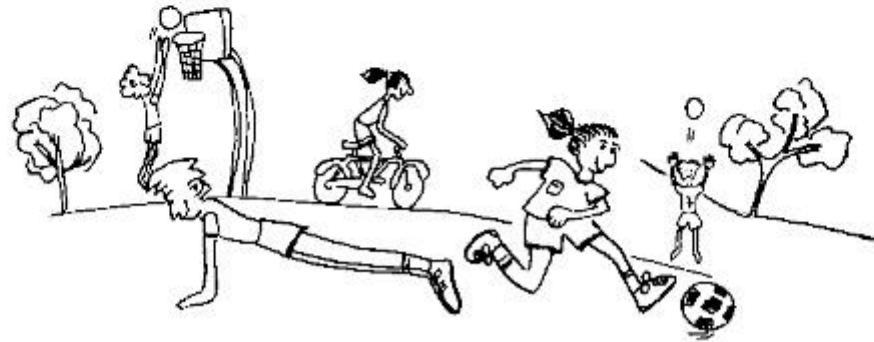
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>CONTENIDO</b>
<p><b>OA11:</b> Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.</p> <p><b>OA9:</b> 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 después de practicar actividad física.</p>	<p>- Actividad física</p>
<b>OBJETIVO DE LA CLASE</b>	<b>HABILIDADES</b>
<p><b>OBJETIVO DE LA CLASE:</b> Desarrollar ejercicio físico en estaciones fortaleciendo tu resistencia física para mantener una vida activa.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realizar</li><li>➤ Conocer</li><li>➤ Identificar</li></ul>

# ACTIVIDAD FISICA

## ¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

### DEFINICIÓN

- Se entienden por **Actividad Física** todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos, desempeño deportivo o rehabilitadores. La "actividad física" es todo tipo de movimiento corporal que realiza el humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.



# ACTIVIDAD FÍSICA



## Actividad física para la vida



# INSTRUCCIONES



Utilizar ropa  
cómoda



Lugar  
seguro



Botella de agua



Y MUCHAS GANAS DE  
TRABAJAR!!!!!!

### **3: TAREA**

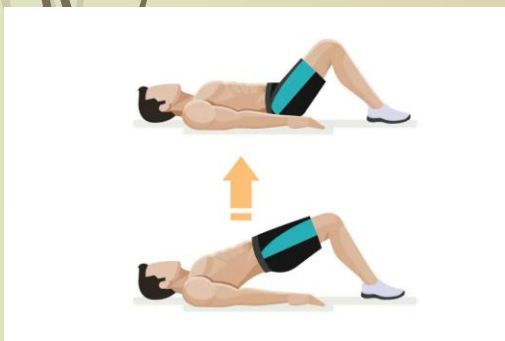
Ahora a trabajar de acuerdo a la información entrega sobre la actividad física realizaras un circuito de 4 estaciones de resistencia.

#### **1-. ESTACION :**



De acuerdo a la imagen, coloca las manos detrás de la cabeza, da un paso adelante, llevando la rodilla al piso y la otra adelante, mantiene espalda recta.  
**6 repeticiones x 2 series.**

#### **2° ESTACION:**



De acuerdo a la imagen, coloca una toalla o frazada y colócate mirando flectadas y levanta la cadera manteniendo 30 seg,  
y baja, descansa ( 10 segundos),**repite 3 veces.**

### ➔ 3° ESTACION:



➔ Colócate en la misma posición de la imagen y realiza separación pierna apoyando el antebrazo o el brazo completo si es necesario. Realizar por cada lado **2 series 5 repeticiones.**

### ➔ 4° ESTACION:



➔ Realizar el mismo ejercicio de la imagen, separando los brazos a la altura de los hombros, estirando las piernas y llevando la rodilla al pecho con una pierna y luego la otra. **Repite 5 veces con cada pierna.**

# ESTIRAMIENTOS

Mantenemos por 10 segundos cada ejercicio.





## 4: SOLUCIONARIO



**En esta oportunidad no encontrarás un solucionario, ya que cada alumno o alumna realizara su propio circuito de ejercicios de actividad fisica.**



**“QUÉDATE EN CASA”**