

GUÍA DE DIGITAL N13

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: 4 ° BÁSICO

DOCENTE: GUILLERMO LAVADO

SEMANA: 03 AL 07 DE AGOSTO

CONTACTO: GUILLERMO.LAVADO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL

HOLA, DESEANDO QUE TE ENCUENTRES MUY BIEN, TU, Y TU FAMILIA. SIGAMOS AVANZANDO JUNTOS... AUNQUE SEA VIRTUALMENTE.

1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO APRENDIZAJE	CONTENIDOS
<p>OA6: EJECUTAR ACTIVIDADES FÍSICAS DE INTENSIDAD MODERADA A VIGOROSA, QUE DESARROLLEN LA CONDICIÓN FÍSICA POR MEDIO DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR, FUERZA, FLEXIBILIDAD Y VELOCIDAD, MEJORANDO SUS RESULTADOS PERSONALES.</p>	<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y MEJORA DE LAS APTITUDES FÍSICAS.</p>
<p>OBJETIVO CLASE</p>	<p>HABILIDADES</p>
<p>REALIZAR EJERCICIOS SUPERANDO METAS PERSONALES</p>	<p>ANALIZAR ORDENAR EJECUTAR</p>

2. GUIA

HABLAMOS Y REALIZAMOS ANTERIORMENTE LO RESPECTIVO A HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, LAS CUALES SON CAPACES DE REALIZARSE POR MEDIO DE LA MEJORA DE NUESTRAS CAPACIDADES FÍSICAS, TAMBIÉN MENCIONADAS ANTES. ENTRE LAS CUALES ESTÁN, VELOCIDAD, RESISTENCIA, FUERZA, FLEXIBILIDAD.



3.TAREA

- Realizar diferentes ejercicios (3 series cada uno) registrando en un cuaderno la máxima meta lograda. (cantidad, distancia, altura, etc).
- 10 saltos verticales



- 10 saltos horizontales



- Acostarse y pararse 20 reps

- Flexiones de brazos 10 reps



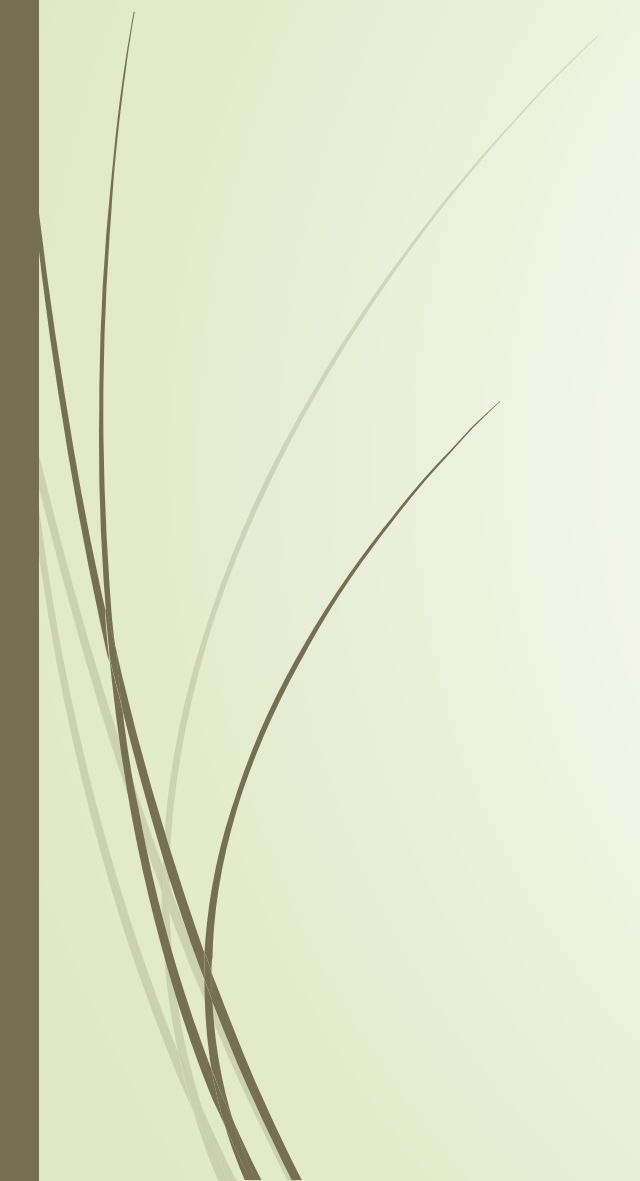
- ▶ Empuje de hombros 15 reps (usar botellas con agua de 500 en cc en cada mano o algún elemento de peso liviano)






TICKET DE SALIDA

Realiza una sesión de estiramiento de 5 minutos, de los grupos del cuerpo ejercitados.



AUTOEVALUACIÓN

INDICADORES	1	2	3	4	5
Realiza cada uno de los ejercicios planteados en la clase					
Realiza un calentamiento adecuado					
Sigue hábitos de vida saludable como beber agua regularmente, comer de forma balanceada					
Organiza tiempos y espacios para realizar sus clases de educación física					

- 
- ▶ Si realizan actividad física, de preferencia dentro de casa, hidrátense bien durante y después de la actividad o juego, y, además, aliméntense saludablemente durante este proceso de confinamiento.
 - ▶ Un gran abrazo de su profesor Guillermo.
- 