



**COLEGIO ISABEL RIQUELME**

**U.T.P.**

## **GUÍA DIGITAL N° 14**

**ASIGNATURA:** Educación Física y Salud

**CURSO:** 4° Básico

**DOCENTE:** Nathalia Montenegro Pizarro

**SEMANA :** 17 al 21 de Agosto 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

<u>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</u>	<u>CONTENIDO</u>
<b>OA6:</b> 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.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Resistencia</li><li>- Condición física</li></ul>
<u>OBJETIVO DE LA CLASE</u>	<u>HABILIDADES</u>
Realizan ejercicios de resistencia física utilizando diferentes grupos musculares para mejorar la condición física.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realizar</li><li>➤ Ejecutar</li><li>➤ Desarrollar</li></ul>

# INSTRUCCIONES



Utilizar ropa  
cómoda



Lugar  
seguro



Botella de agua



Y MUCHAS GANAS DE  
TRABAJAR!!!!!!

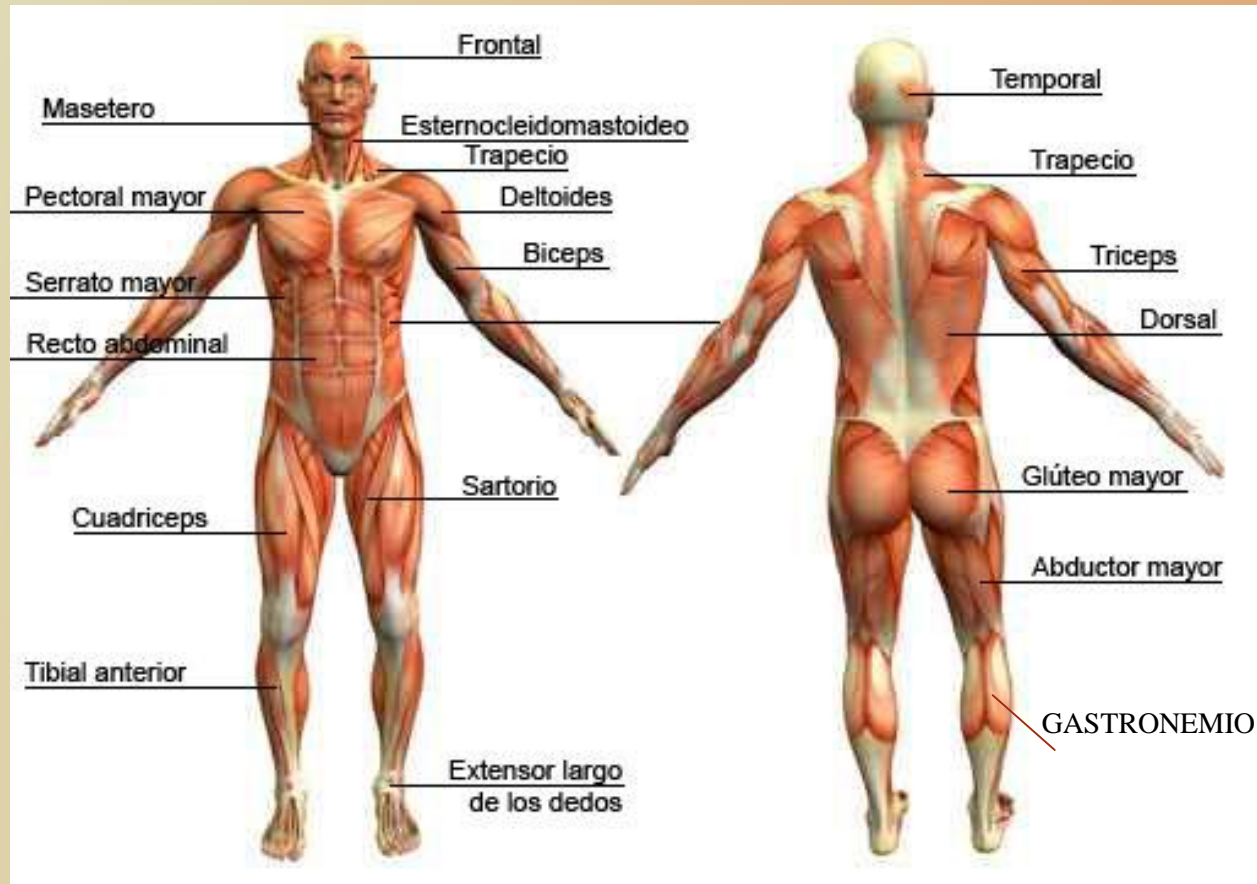
# RESISTENCIA FISICA

Es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Una de las definiciones más utilizadas es la capacidad física que posee un cuerpo para soportar una resistencia externa durante un tiempo determinado.



# GRUPOS MUSCULARES

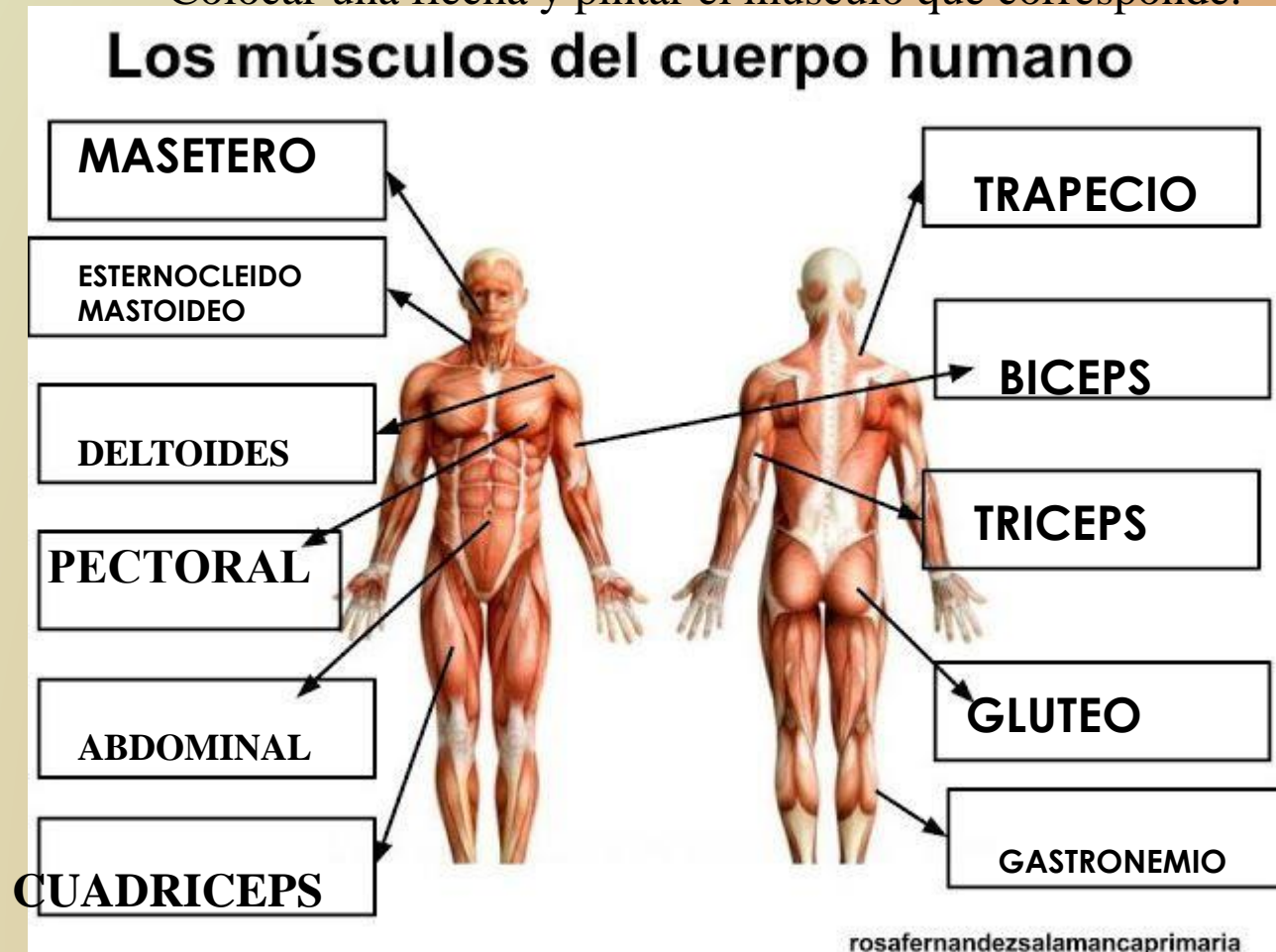
En general nuestro **cuerpo** se divide en 5 **grupos musculares**: piernas, hombros, brazos, pecho, espalda y abdomen



### **3: TAREA**

**Actividad N ° 1 :** En tu cuaderno realizar la siguiente actividad, identifica y completa en cada cuadro el músculo que corresponde del cuerpo humano, de acuerdo a la información entregada de los principales músculos.

Instrucciones: - Dibujar el cuerpo humano lo mas parecido posible.  
- Colocar una flecha y pintar el musculo que corresponde.



### **3: TAREA**

#### **Actividad n°2:**

Realizaran 4 ejercicios de RESISTENCIA FISICA.

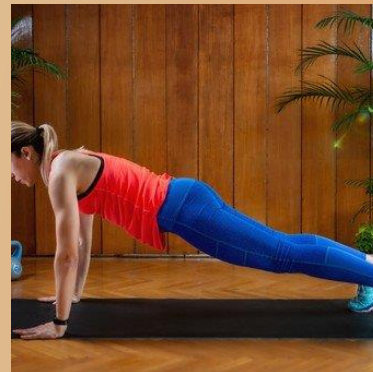
De acuerdo a la información entregada sobre la RESISTENCIA , deberán seguir las instrucciones:

- Ocupar un espacio seguro.
- Ocupar ropa cómoda



**1° ESTACION :** Realizar abdominales en 90° y llegar al suelo tocando la espalda completa, cruzar los brazos y doblar rodillas. (realizar 3 series de 15 veces repeticiones).

**- Grupo muscular a trabajar: brazos y pecho.**



**2° ESTACION :** Realizar flexo- extensión de brazos, estirar los brazos y piernas, colocando la punta de los pies, boca abajo. Dobla los codos, tocando el pecho con el suelo. (realizar 3 series de 8 veces repeticiones).

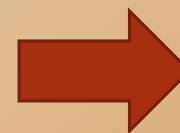


**- Grupo muscular a trabajar: Abdomen**

## **3: TAREA**



**3° ESTACION :** Realizar 10 saltos con una cuerda imaginaria. Descansar 30 segundos y repetir 2 veces mas.



**- Grupo muscular a trabajar: piernas.**

**- Grupo muscular a trabajar: abdomen**



**4° ESTACION :** Colocarse de espalda, brazos estirados pegados a las orejas y estirar piernas sin doblar rodillas. Juntar ambas extremidades al centro y luego volver a la posición. Realizar 3 series de 10 repeticiones.



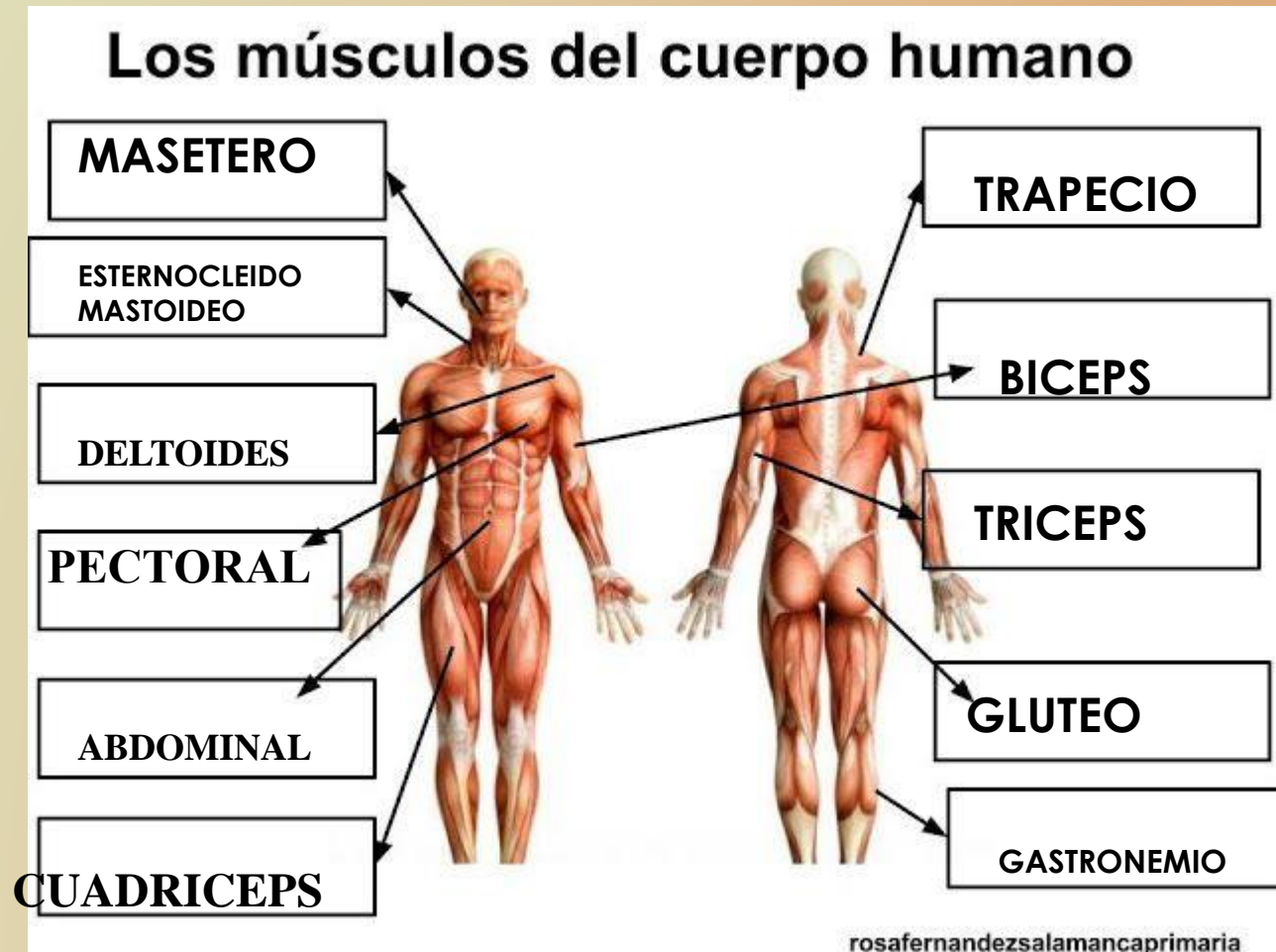
# ESTIRAMIENTOS

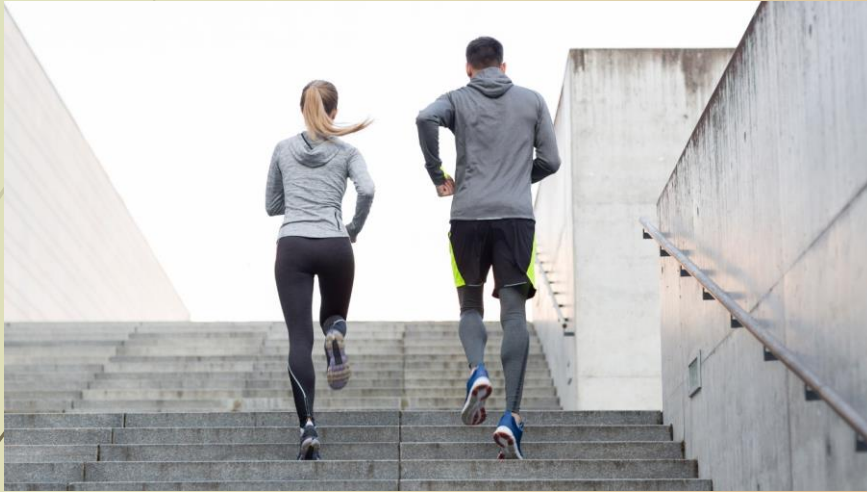
Mantenemos por 10 segundos cada ejercicio.



# 4: SOLUCIONARIO

En esta oportunidad encontrarás un solucionario de la ACTIVIDAD N° 1.





**En esta oportunidad NO encontrarás un solucionario de la ACTIVIDAD N° 2. Ya que cada estudiante debe realizar la actividad practica.**

## 5: TICKET DE SALIDA

Escribe tus respuestas en el cuaderno de asignatura.



Observa esta imagen y responde la siguiente pregunta.

**1-. ¿Cual grupo muscular crees tu que está trabajando al subir la escalera?**

- a) pecho
- b) brazos
- c) Piernas
- d) Abdomen

### INDICADORES DE EVALUACION

Ejecutan actividades de fuerza para grupos musculares, como abdominales, cuádriceps, tríceps y bíceps.





