



**COLEGIO ISABEL RIQUELME**

**U.T.P.**

## **1: GUÍA DIGITAL N° 21**

**ASIGNATURA:** Educación Física y Salud

**CURSO:** 4° Básico

**DOCENTE:** Nathalia Montenegro Pizarro

**SEMANA :** 30 de Noviembre al 04 de Diciembre de 2020

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

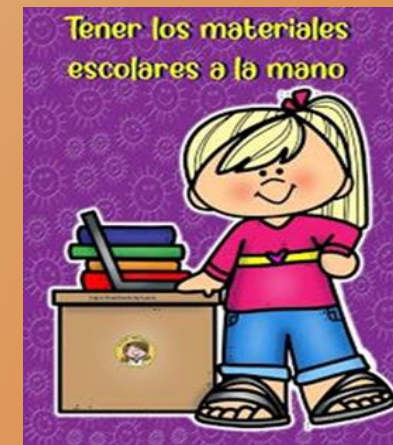
**MAIL CONTACTO PROFESORA:**

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.**

## 2: RUTINAS DE NORMALIZACION CLASES VIRTUALES



# 3: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

## OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO	CONTENIDO
<b>OA11:</b> Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.	- Ejercicios de resistencia
OBJETIVO DE LA CLASE	HABILIDADES
Conocen ejercicios de movilidad articular para el calentamiento general, para continuar con ejercicios resistencia.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realizar</li><li>➤ Ejecutar</li></ul>
INDICADOR E EVALUACIÓN	
Explican con sus palabras la importancia de realizar un calentamiento al inicio de una actividad física.	

# 4: RUTA DE APRENDIZAJE

Evaluaremos nuestro trabajo

Realizaremos una pausa activa.

Realizaremos la tarea.

Respondemos el ticket de salida

Leeremos el objetivo de la clase.



Reactivaremos nuestros conocimientos



Leeremos con mucha atención la guía.

# INSTRUCCIONES



Utilizar ropa  
cómoda



Lugar  
seguro



Botella de agua

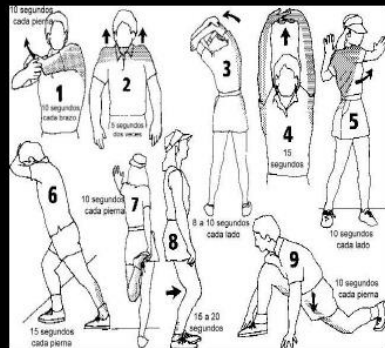


Y MUCHAS GANAS DE  
TRABAJAR!!!!!!

# CALENTAMIENTO GENERAL

Prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física.

## CALENTAMIENTO GENERAL



- calentar los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física.

## Tipos De Calentamiento

### GENERAL:

- Aquel que puede ser utilizado antes de cualquier actividad física, teniendo un efecto aceptable sobre la mayoría de ellas: clases, mantenimiento, entrenamientos en general, deportes a nivel medio...
- Es el estudiado en este tema

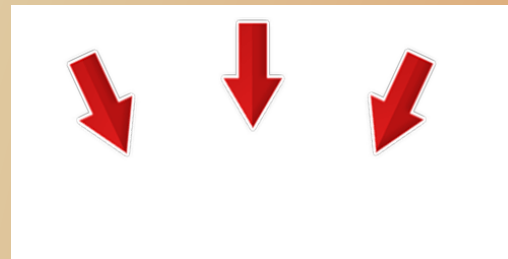
### ESPECÍFICO:

- Aquel encaminado a prepararnos para una actividad deportiva concreta y de gran intensidad (competición) o de características muy específicas, que requieren ejercicios y técnicas de ejecución muy especializados.

# 6: PAUSA ACTIVA



**PINCHA ESTE LINK PARA HACER UNA PAUSA!!!!  
VAMOS A REALIZAR EL BAILE DEL CUADRADO**



<https://www.youtube.com/watch?v=ZxUVaSDNC2U&t=21s>

# 7: TAREA

**ACTIVIDAD N° 1** : Realizar los siguientes ejercicios de calentamiento antes de realizar actividad física.





**ACTIVIDAD Nº 2** : Realizar los siguientes ejercicios de resistencia.

1-. **Abdominales: 3 series de 15 repeticiones**



2-. **Plancha: mantener durante 25 segundos ( repetir 3 veces)**



3-. **Sentadilla: realizar 3 series de 25 repeticiones.**

# ESTIRAMIENTOS

Mantenemos por 10 segundos cada ejercicio.



# 8: SOLUCIONARIO

## ACTIVIDAD N° 1

**En esta oportunidad no encontrarás un solucionario ya que debes de realizar tu actividad práctica. Procura seguir todas las instrucciones dadas.**



## 8: SOLUCIONARIO

### ACTIVIDAD N° 2

**En esta oportunidad no encontrarás un solucionario ya que debes de realizar tu actividad práctica. Procura seguir todas las instrucciones dadas.**



## **9: TICKET DE SALIDA**

**Escribe tus respuestas en el cuaderno de asignatura y envíalas por correo a tu profesora de Ed. Física.**



Responde la siguiente pregunta.  
**1-¿Porque es importante realizar un calentamiento?**

**R:**



### **INDICADORES DE EVALUACION**

Explican con sus palabras la importancia de realizar un calentamiento al inicio de una actividad física.

# 10: AUTOEVALUACIÓN

*Estimado alumno(a): Le solicito que se autoevalúe en las actividades desarrolladas en su hogar . En primer lugar se le plantean indicadores respecto de su actitud frente al trabajo. Para responder marque con un “X” en el nivel de la escala que usted considere representa su grado de acuerdo” para realizar esa autoevaluación debe escribirlo en su cuaderno, con buena letra y ordenado.*

CRITERIO	Muy de Acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en Desacuerdo
Me he comprometido con el trabajo que me envió mi profesora.				
Mi actitud hacia las actividades ha sido buena.				
Me he esforzado en superar mis dificultades.				
He aprovechado los días de consulta con la profesora para aclarar dudas.				
He sido exigente conmigo mismo (a) en los trabajos realizados .				
Me siento satisfecho (a) con el trabajo realizado.				
He cumplido oportunamente con mis trabajos.				



