



Colegio Isabel Riquelme
U.T.P

GUÍA DIGITAL N° 3 **TAREA**

ASIGNATURA: Educación física y salud

DOCENTE: Nathalia Montenegro Pizarro y Guillermo Lavado

CURSO: 4° Básico

SEMANA : 27 de Abril al 01 de Mayo de 2020

MAIL CONTACTO PROFESORA: nathaliamontenegropizarro@gmail.com

OBJETIVO DE LA CLASE: Ejecutan sus cualidades físicas mediante ejercicios musculares en un entorno de seguridad.

TAREA DE EDUCACION FISICA 4° BASICO

OA1: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles...

OA9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene...

Contenido: Cualidades físicas básicas.

Instrucciones: Colócate ropa cómoda (deportiva) utilizar hidratación después de cada ejercicio y realizar higiene de manos y cara al finalizar los ejercicios.

I.- Realizar los siguientes ejercicios de movilidad articular de manera ordenada y responsable utilizando un espacio seguro.

Invita a tu familia a realizar los siguientes ejercicios en sus casas. ¿Estás listo?

Comenzamos




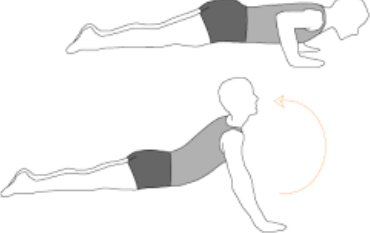
CALENTAMIENTO: Realizar este ejercicio de calentamiento manteniendo de 10 a 15 segundos.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 10 – 15 segundos							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tiro de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que mi barbilla toque el pecho		Estiro lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándome de la mano. Luego inclino la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujo suavemente hacia arriba.		Elevo un brazo a la altura del hombro, flexiono el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro contrario. Sujeto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.	
Brazos por encima de la cabeza, coloco una mano en la espalda, y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente hasta notar tensión		Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro		Agarro del empeine y tiro hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies	

DESARROLLO:

Actividad nº 1: Realizar los siguientes ejercicios trabajando las cualidades físicas básicas.

	EJERCICIOS	TIEMPO DE REALIZAR	CUALIDAD FISICA
	Abdominales	Realizar 3 series de 25 abdominales.	Resistencia
	Sentadilla	Realizar 3 series de 20 sentadillas.	Fuerza

		Flexibilidad de isquiotibiales	Realizar 6 veces y descansar durante 30 en cada ejercicio.	Flexibilidad
		Flexo-extensión de codo	Realizar 2 series de 10 repeticiones.	Fuerza
		Plancha	Mantener durante 1 min. Repetir 2 veces.	Resistencia
		Ejercicios de flexibilidad	Realizar 5 veces manteniendo 15 segundos.	Flexibilidad

CIERRE:

- Comentar con tus padres las dificultades para realizar los ejercicios.
- Comentar con tus padres que aprendiste hoy
- Comentar ¿Cuáles son las cualidades físicas básicas? Nómbralas

Y para finalizar realizar higiene personal de manos y cara e hidratación.