

# GUÍA DE DIGITAL N7

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

**CURSO:** 4 ° BÁSICO

**DOCENTE:** GUILLERMO LAVADO

**SEMANA:** 25 AL 29 DE MAYO 2020

CONTACTO. [GUILLERMOESTEBAN90@HOTMAIL.COM](mailto:GUILLERMOESTEBAN90@HOTMAIL.COM)

JUNTO CON SALUDARTE Y DESEAR QUE HAYAS TENIDO UN EXCELENTE FIN DE SEMANA EN FAMILIA. NOS REENCONTRAMOS VIRTUALMENTE PARA SEGUIR AVANZANDO EN TUS APRENDIZAJES, Y, HACER DE ESTE PROCESO ALGO PRODUCTIVO Y DIVERTIDO PARA AMBOS.

# 1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO APRENDIZAJE	CONTENIDOS
<p><b>OA 01</b></p> <p><b>DEMOSTRAR CAPACIDAD PARA EJECUTAR DE FORMA COMBINADA LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS DE LOCOMOCIÓN, MANIPULACIÓN Y ESTABILIDAD EN DIFERENTES DIRECCIONES, ALTURAS Y NIVELES, EJEMPLO, CORRER Y LANZAR UN OBJETO CON UNA MANO, CAMINAR SOBRE UNA LÍNEA Y REALIZAR UN GIRO DE 180° EN UN PIE.</b></p>	<p><b>ACTIVIDAD FÍSICA Y EJECUCIÓN DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.</b></p>
<p><b>OBJETIVO CLASE</b></p>	<p><b>HABILIDADES</b></p>
<p><b>RECONOCER E IDENTIFICAR LAS PARTES DEL CUERPO CUANDO REALIZAN UNA ACCIÓN DETERMINADA.</b></p>	<p><b>ANALIZAR</b> <b>EJECUTAR</b> <b>DEMOSTRAR</b></p>



## 2. GUIA

**EN ESTA NUEVA CLASE, ES IMPORTANTE QUE RECONOZCAMOS NUESTRO CUERPO Y LA FUNCIONALIDAD DE ESTE.**

**CADA ACCIÓN QUE REALIZAMOS TANTO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO EN LA RUTINA DIARIA, REQUIERE DEL ESFUERZO PREDOMINANTE DE UNA DE NUESTRA EXTREMIDADES (BRAZOS O PIERNAS). TÉCNICAMENTE HABLANDO, A ESTO LE LLAMAMOS, TREN INFERIOR Y TREN SUPERIOR.**



## ➤ TREN INFERIOR

- CORRESPONDE A LA PORCIÓN DEL MIEMBRO INFERIOR (DE ABAJO) SITUADA ENTRE LA CADERA Y EL TOBILLO. SU FUNCIÓN ES LA DE MANTENER EL PESO DEL CUERPO EN POSICIÓN BÍPEDA (*CAPACIDAD DE ANDAR SOBRE LAS DOS EXTREMIDADES INFERIORES*) Y HACER POSIBLE LOS DESPLAZAMIENTOS GRACIAS A LA MUSCULATURA.



## ➤ **TREN SUPERIOR**

- **ES EL MIEMBRO SUPERIOR ( DE ARRIBA)QUE SE COMPONE DE LOS HOMBROS, BRAZOS, ANTEBRAZOS Y MANOS. SU FUNCIÓN PRINCIPAL ES MANIPULAR Y SUJETAR OBJETOS**



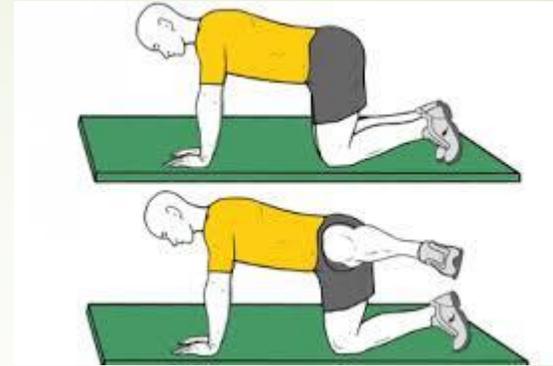
### 3.TAREA

- Realiza 2 ejercicios de 20 repeticiones cada uno, que involucren solo el esfuerzo de PIERNAS.
- Realiza 2 ejercicios de 20 repeticiones cada uno, que involucre solo el esfuerzo de brazos
- Realiza 1 ejercicio o juego que involucre el esfuerzo de brazos y piernas.

- 
- 
- ▶ **A CONTINUACIÓN, IDENTIFICA QUE PARTE (INFERIOR, SUPERIOR O AMBAS) SE ENCUENTRA EN ACTIVIDAD, Y ESCRÍBELO EN LA LÍNEA QUE SE ENCUENTRA BAJO LA IMAGEN.**



1. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_



6. \_\_\_\_\_



7. \_\_\_\_\_



8. \_\_\_\_\_

- 
- ▶ 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.
  - ▶ **LES MANDO UN GRAN ABRAZO.**
- 



# SOLUCIONARIO

- 1. INFERIOR
- 2. SUPERIOR - INFERIOR
- 3. SUPERIOR
- 4. INFERIOR – SUPERIOR
- 5. SUPERIOR – INFERIOR
- 6. INFERIOR – SUPERIOR
- 7. INFERIOR – SUPERIOR
- 8. SUPERIOR – SUPERIOR