



Colegio Isabel Riquelme
U.T.P.

GUÍA DIGITAL N°4

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: 1° AÑO BÁSICO

DOCENTE: SANDRA FIGUEROA SOTO

SEMANA: 4 AL 8 DE MAYO

CONTACTO: Sandra.Figueroa@colegio-isabelriquelme.cl

OBJETIVO APRENDIZAJE: IDENTIFICAR LAS DISTINTAS RESPUESTAS CORPORALES PROVOCADAS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA.

ACTIVIDAD: OBSERVARAN UN VIDEO EXPLICATIVO DE LOS CAMBIO EN NUESTRO CUERPO AL REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.



Antes de comenzar, te doy la bienvenida a clases y espero que tú y tu familia se encuentren muy bien.



Bueno ahora comencemos a prepararnos para la clase de esta semana.

Como ya leíste el objetivo de la clase, te puedo comentar que cuando realizamos actividad física, cualquiera que esta sea (andar en bicicleta, corres, jugar a pillarse, practicar algún deporte, etc.) nuestro cuerpo reacciona ante esta actividad.



Hoy lo vamos a descubrir y para eso lo primero que haremos es mirar un video.

Te invito a observarlo, sigue este enlace.

<https://www.youtube.com/watch?v=1msB0SEWZtE>

Pídele a un adulto que te guie en el video.



Ahora que ya observaste el video te invito a repasar las etapas de la clase.

ETAPAS DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

- I.- Calentamiento
- II.- Actividades de la clase
- III.- Elongación
- IV.- Higiene

Recuerda que durante todas las actividades debes hidratarte tomando agua.



¡VAMOS TE INVITO A REALIZAR LAS ACTIVIDADES DE LA CLASE!

Profesora

Sandra Figueroa Soto



Me puedes enviar fotografías realizando las actividades y si tienes alguna consulta a mi correo: sandra.figueroa@colegio-isabelriquelme.cl