



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>
OA6: 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">- Resistencia- Condición física
<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">➤ Realizar➤ Ejecutar➤ Desarrollar

INSTRUCCIONES



Utilizar ropa
cómoda



Lugar
seguro



Botella de agua



Y MUCHAS GANAS DE
TRABAJAR!!!!!!

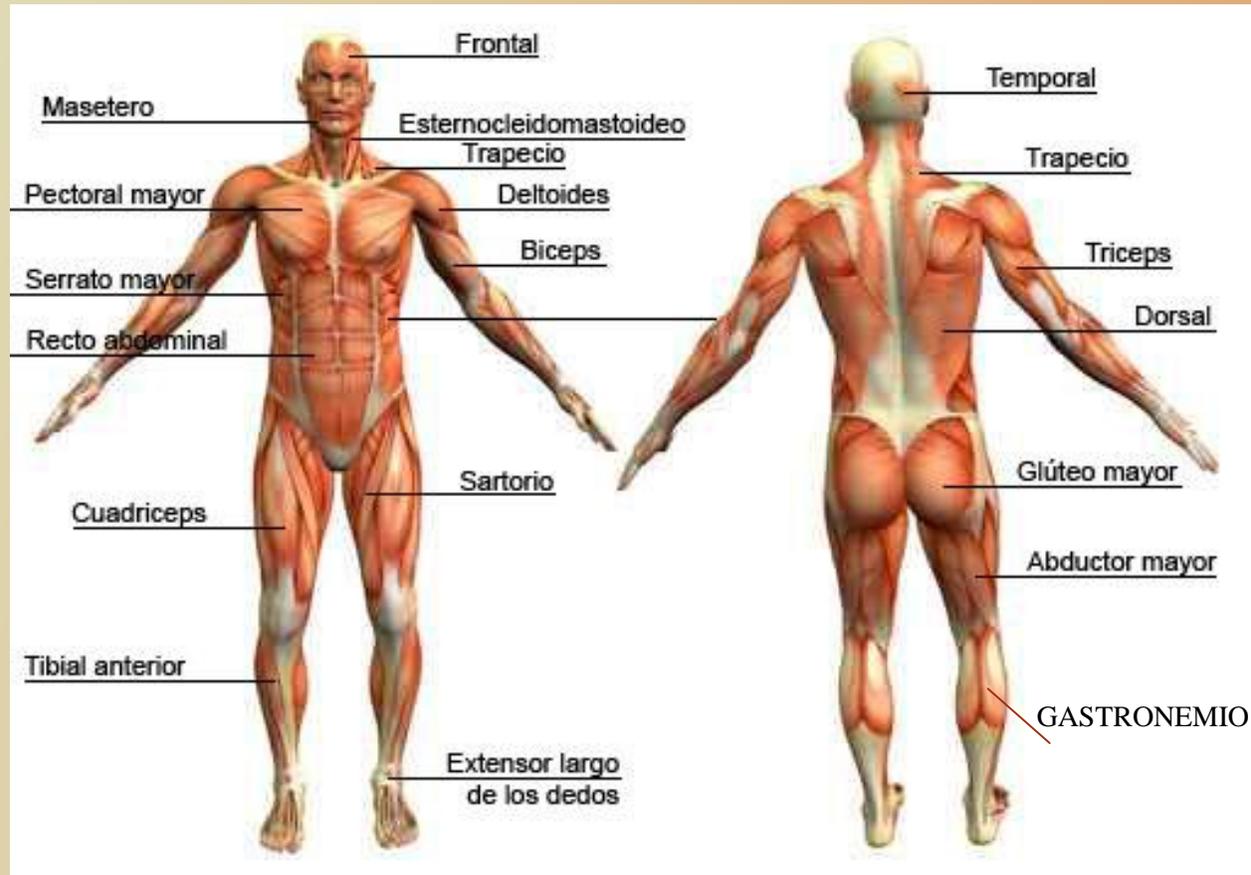
RESISTENCIA FISICA

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

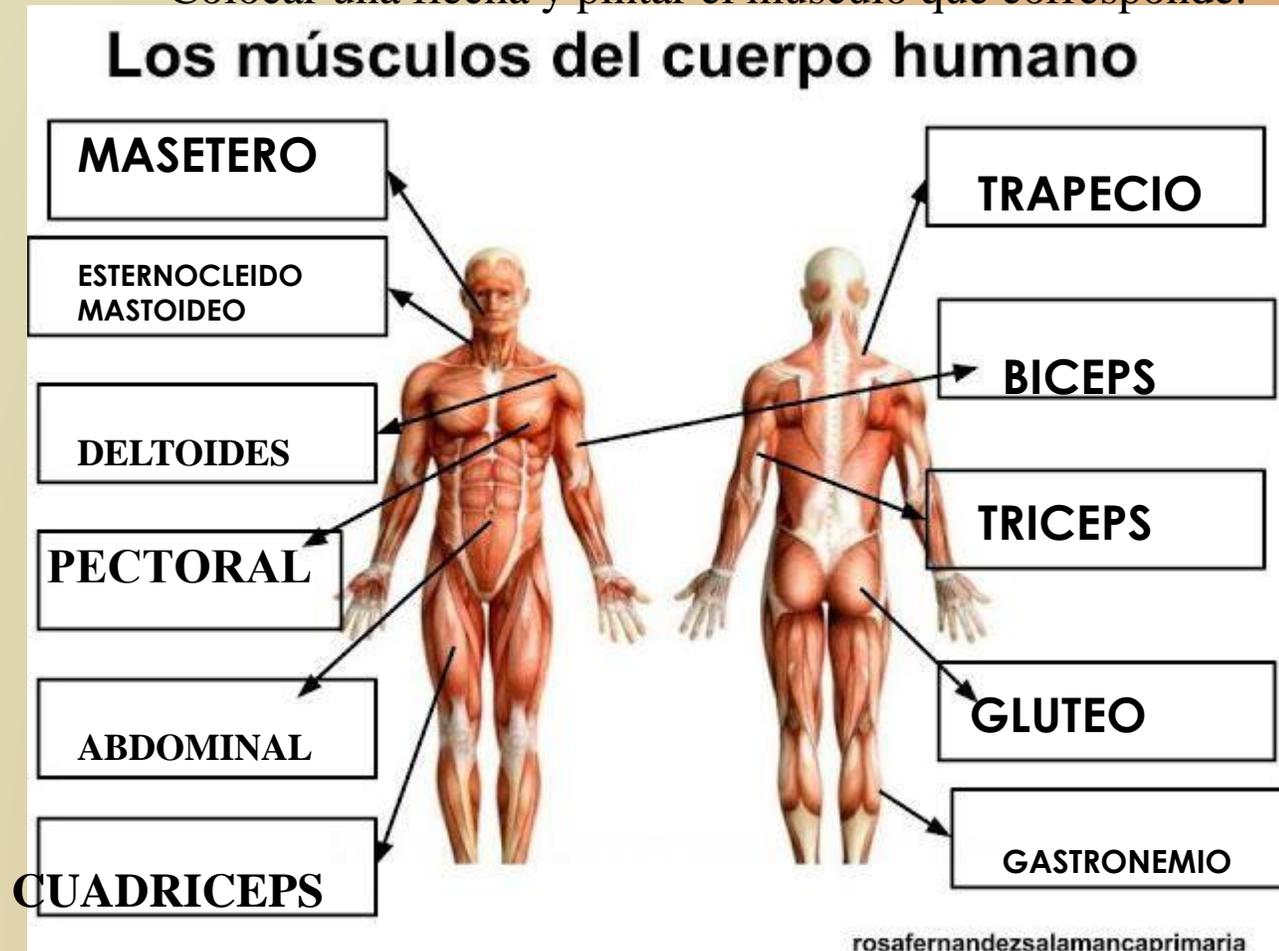


3: TAREA

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. Dobra los codos, tocando el pecho con el suelo. (realizar 3 series de 8 veces repeticiones).

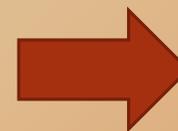


- Grupo muscular a trabajar: Abdomen

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.

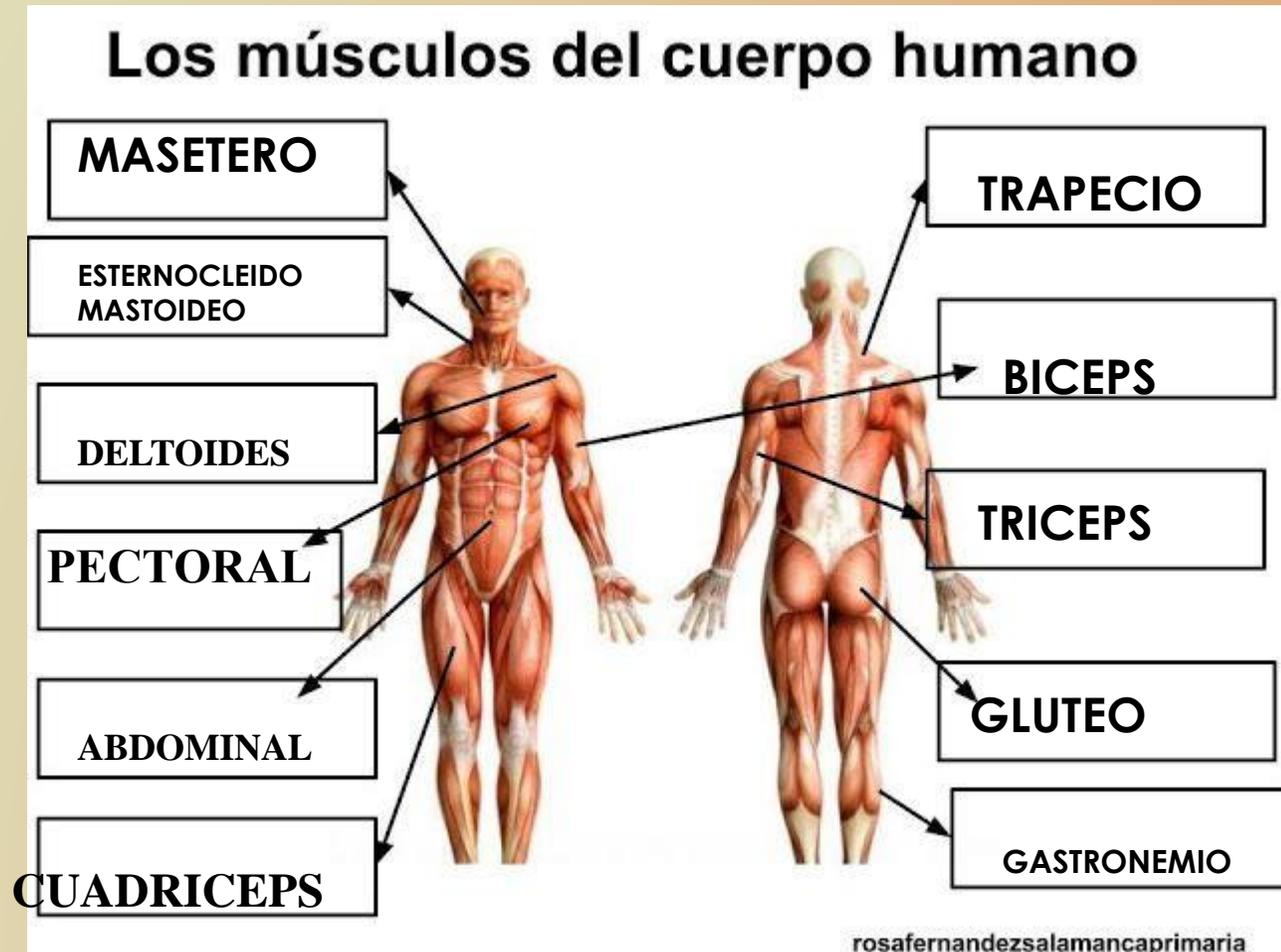
ESTIRAMIENTOS

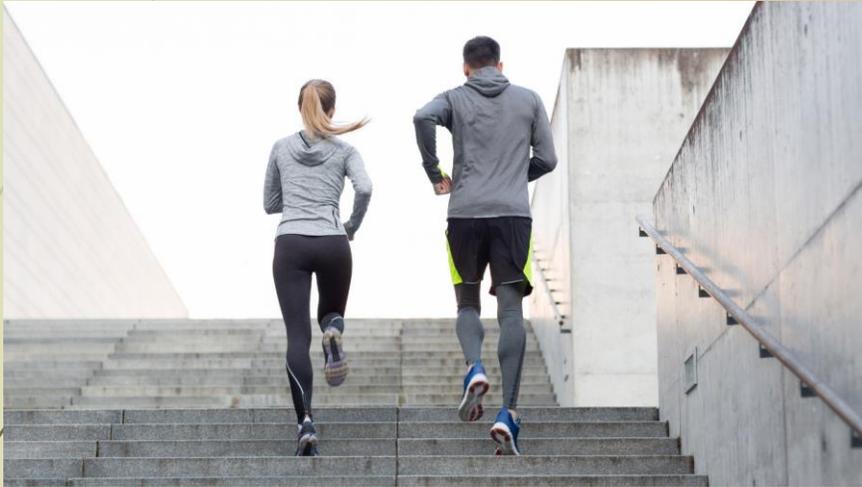
Mantenemos por 10 segundos cada ejercicio.



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.







SI VAMOS
A CONTAGIARNOS
QUE SEA DE *esperanza*

<small>Quiero en Casa</small>