



COLEGIO ISABEL RIQUELME

U.T.P.

GUÍA DIGITAL N° 16

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 4° Básico

DOCENTE: Nathalia Montenegro Pizarro

SEMANA : 21 al 25 de Septiembre 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- Circuitos
<u>OBJETIVO DE LA CLASE</u>	<u>HABILIDADES</u>
OBJETIVO DE LA CLASE: Realizan ejercicios físicos desarrollando la resistencia cardiovascular, por medio de estaciones, mejorando la condición física.	<ul style="list-style-type: none">➤ Realizar➤ Ejecutar

INSTRUCCIONES



Utilizar ropa
cómoda



Lugar
seguro



Botella de agua



Y MUCHAS GANAS DE
TRABAJAR!!!!!!

LA RESISTENCIA FISICA

Definimos resistencia como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Existen dos tipos de resistencia, la resistencia **aeróbica** y la resistencia **anaeróbica**.

RESISTENCIA AEROBICA

Sería aquélla que tiene por objeto aguantar y resistir la exigencia física para ganar oxígeno

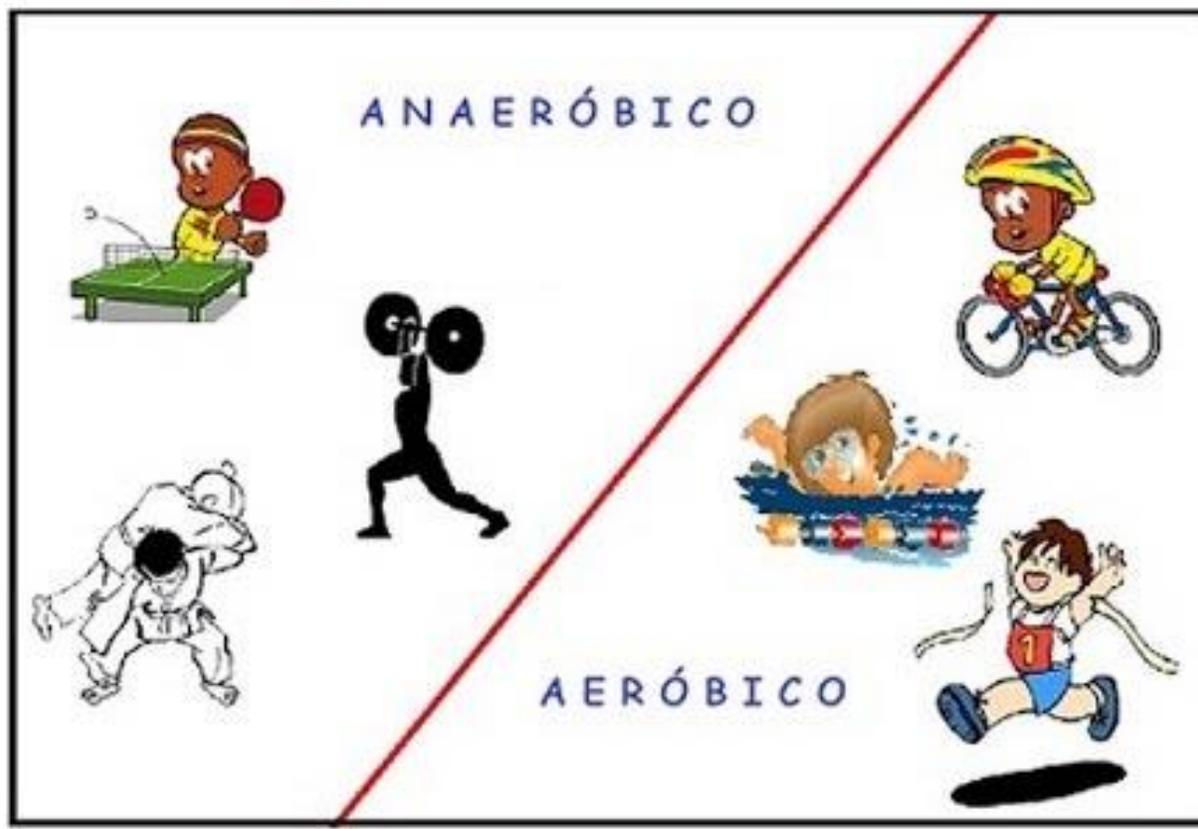


RESISTENCIA ANAEROBICA

Está condicionada por un aporte insuficiente de oxígeno a los músculos.



El ejercicio aeróbico y el ejercicio anaeróbico ¿Son realmente diferentes?



3: TAREA

De acuerdo a la información entregada sobre la RESISTENCIA , deberán seguir las instrucciones: Realizaran 4 ejercicios de resistencia en cada estación. Cada estación debe repetirse 2 veces.

Actividad n° 1:

Realizaran 4 ejercicios de RESISTENCIA.

1° ESTACION : PLANCHA CON ALTERNANCIA DE BRAZOS.

En la misma posición de la imagen alternamos brazos, apoyamos antebrazo derecho luego el otro, apoyamos mano estirando el brazo y luego el otro (repetir 10 veces con cada brazo).



2° ESTACION : PLANCHA CON ALTERNANCIA DE PIERNAS.

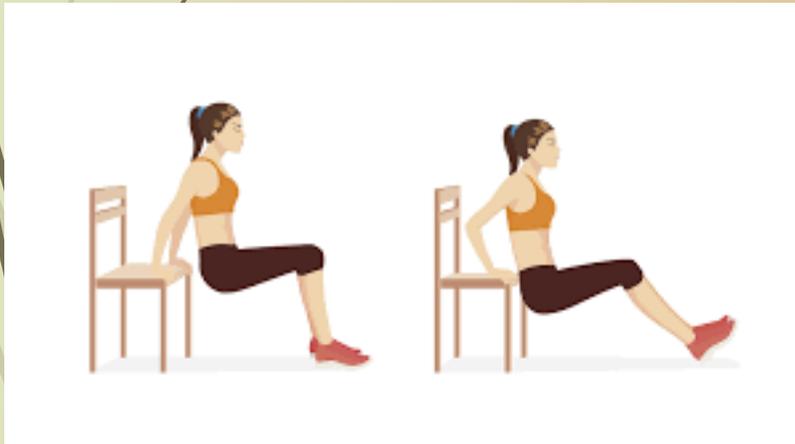
En la misma posición de la imagen, deberán realizar un trote, despegando los pies, uno después del otro, llevando las rodillas adelante (alternando). Sin mover los brazos en esa posición. (Repetir durante 30 segundos)



3: TAREA

3° ESTACION : FLEXOEXTENSION DE BRAZOS APOYADO EN UNA SILLA

La misma posición de la imagen, apoyamos mano completa llevamos codo atrás bajando la cadera. (repetir 10 veces)



4° ESTACION : ABDOMINALES

Colocarse en un lugar cómodo de espalda llevando manos atrás de la nuca, doblando rodillas (si alguien puede afirmar tus pies mejor). Despega la espalda del suelo llevando el torso hacia las rodillas (repite 15 veces)

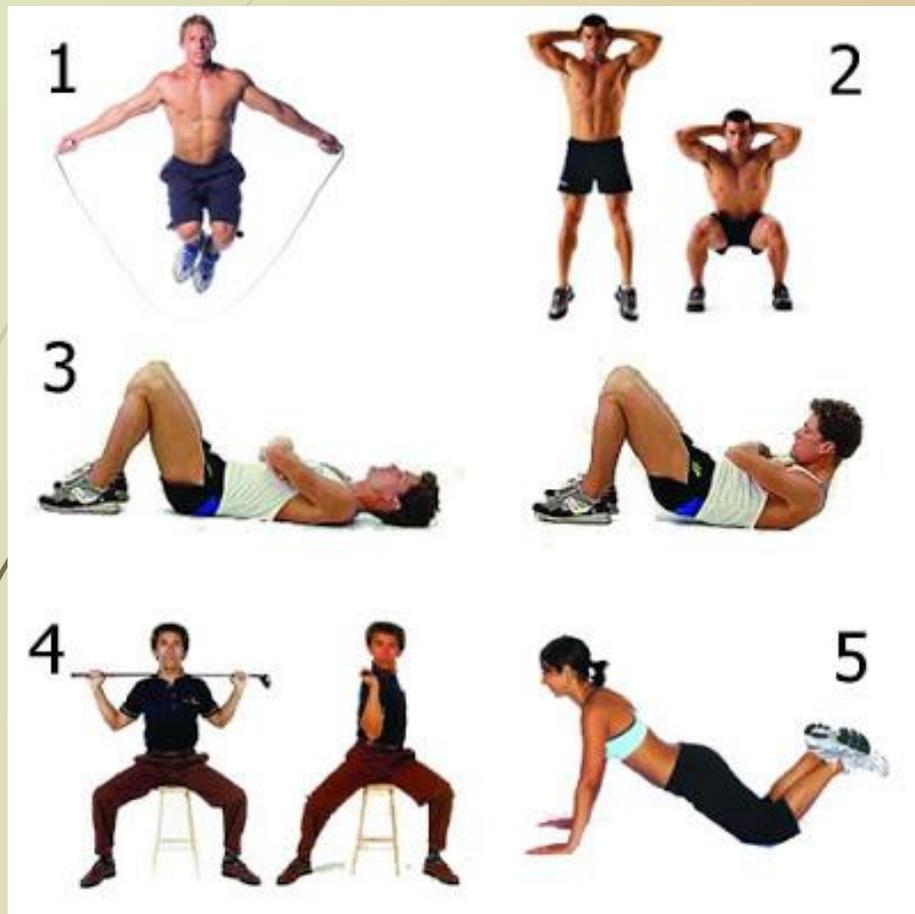


ESTIRAMIENTOS

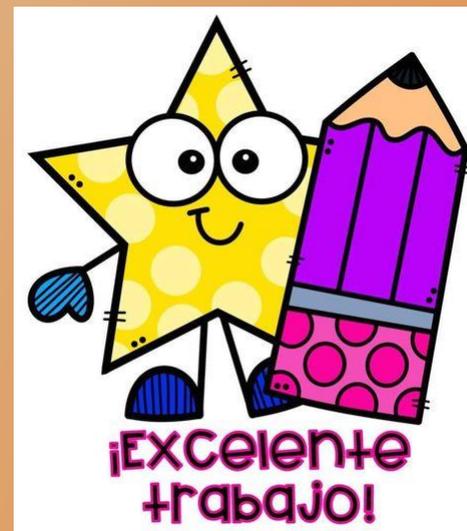
Mantenemos por 10 segundos cada ejercicio.



4: SOLUCIONARIO

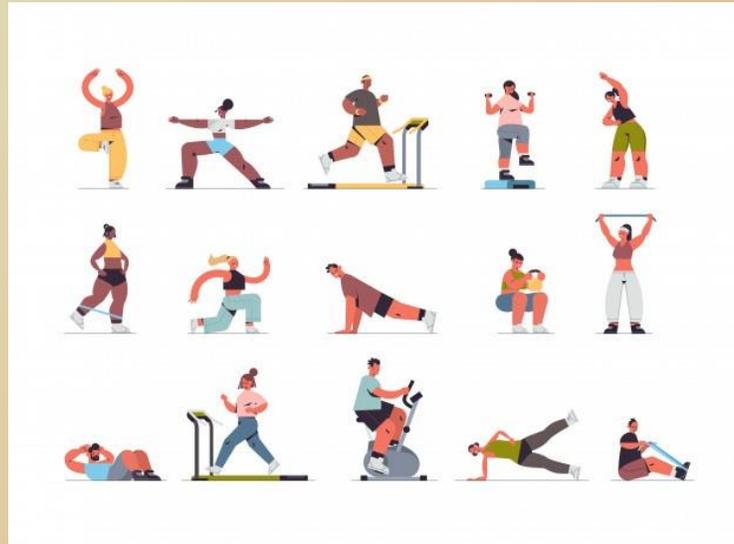


En esta oportunidad **NO** encontrarás un solucionario de la **ACTIVIDAD N° 1**. Ya que cada estudiante debe realizar la actividad practica.



5: TICKET DE SALIDA

Escribe tus respuestas en el cuaderno de asignatura.



INDICADORES DE EVALUACION

Ejecutan actividades de desplazamientos en circuitos o ejercicios continuos que desarrollen la resistencia.

Responde la siguiente pregunta.

1-. Existen dos tipos de resistencias ¿ Cual alternativa es la correcta?

- a) Fisica y psicologica
- a) Aerobica y anaerobica
- b) fisiologica y anatologica
- c) ninguna de las anteriores



5: 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.				



