



COLEGIO ISABEL RIQUELME

U.T.P.

1: GUÍA DIGITAL N° 19

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 4° Básico

DOCENTE: Nathalia Montenegro Pizarro

SEMANA : 02 al 06 de Noviembre de 2020.

DIAS DE ATENCION CONSULTAS: Lunes a Viernes
15:00 a 16:00 hrs

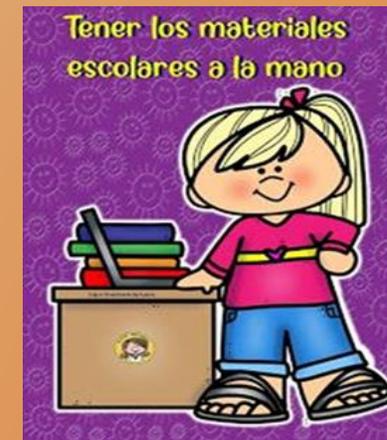
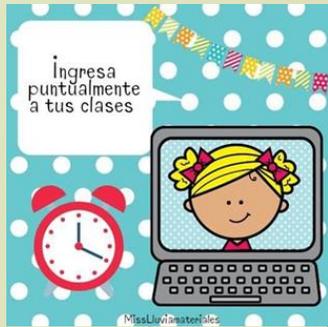
MAIL CONTACTO PROFESORA:

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.

2: RUTINAS DE NORMALIZACION CLASES VIRTUALES



3: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO	CONTENIDO
OA11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada; utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros; escuchar y seguir instrucciones; asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.	<ul style="list-style-type: none">- Ejercicios de resistencia- Circuitos
OBJETIVO DE LA CLASE	HABILIDADES
Realizar ejercicios de resistencia física por medio implementos domésticos (palo de escoba, botella de agua, etc) para mejorar la condición física.	<ul style="list-style-type: none">➤ Realizar➤ Ejecutar
INDICADOR E EVALUACIÓN	
Ejecutan actividades de desplazamientos en circuitos o ejercicios continuos que desarrollen la resistencia.	

4: RUTA DE APRENDIZAJE

Evaluaremos nuestro trabajo

Realizaremos una pausa activa.

Realizaremos la tarea.

Respondemos el ticket de salida

Leeremos el objetivo de la clase.



Reactivaremos nuestros conocimientos



Leeremos con mucha atención la guía.

INSTRUCCIONES



Utilizar ropa
cómoda



Lugar
seguro



Botella de agua



Y MUCHAS GANAS DE
TRABAJAR!!!!!!

LA RESISTENCIA FISICA

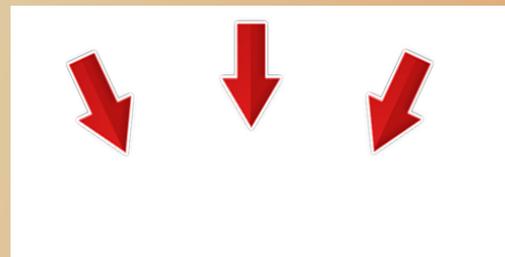
Definimos resistencia como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.



6: PAUSA ACTIVA



**PINCHA ESTE LINK PARA HACER UNA PAUSA!!!!
VAMOS A REALIZAR EL BAILE DEL CUADRADO**



<https://www.youtube.com/watch?v=ZxUVaSDNC2U&t=21s>

7: TAREA

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

Actividad n° 1:

Realizaran 4 ejercicios de RESISTENCIA.

1° ESTACION : sentadilla con palo de escoba.

Separar las piernas a la altura de los hombros brazos estirados adelante tomando el palo de escoba y bajar como sentarse en una silla. (realizar 3 series de 15 sentadilla)



2° ESTACION : Salto con palo de escoba.

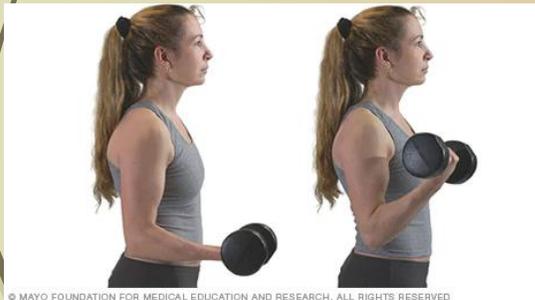
Colocar el palo de escoba de manera vertical, realizar 10 saltos adelante y luego atrás (realizar 3 series de 10 saltos).



7: TAREA

3° ESTACION : Flexion de brazos con palma hacia arriba utilizando un elemento en las manos. (como un kilo de azucar o una botella de 1 litro con agua).

Levantar con elemento en la mano llevandola al cuerpo y bajar y luego con la otra mano (realizar 10 veces con cada mano)



4° ESTACION : Flexion de brazos con palma hacia arriba utilizando un elemento en las manos. (como un kilo de azucar o una botella de 1 litro con agua).

Colocar palma de la mano hacia abajo y realizar el mismo ejercicio. (Realizar 10 veces con cada mano).



ESTIRAMIENTOS

Mantenemos por 10 segundos cada ejercicio.



8: SOLUCIONARIO

ACTIVIDAD N° 1

En esta oportunidad no encontrarás un solucionario ya que debes de realizar tu actividad práctica. Procura seguir todas las instrucciones dadas.



9: TICKET DE SALIDA

Escribe tus respuestas en el cuaderno de asignatura.



Responde la siguiente pregunta.

1-.¿ Cual de las 4 cualidades fisica trabajamos hoy ?

- a) Flexibilidad
- b) resistencia
- c) Fuerza
- d) Velocidad

INDICADORES DE EVALUACION

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



10: 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.				





SI VAMOS
A CONTAGIARNOS
QUE SEA DE *esperanza*

QuieroEnCasa