



**COLEGIO ISABEL RIQUELME**

**U.T.P.**

## **1: GUÍA DIGITAL N° 20**

**ASIGNATURA:** Educación Física y Salud

**CURSO:** 4° Básico

**DOCENTE:** Nathalia Montenegro Pizarro

**SEMANA :** 16 al 20 de Noviembre de 2020.

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

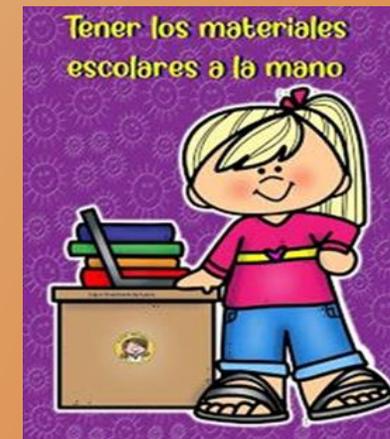
**MAIL CONTACTO PROFESORA:**

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

<b>OBJETIVO</b>	<b>CONTENIDO</b>
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"><li>- Ejercicios de resistencia</li><li>- Circuitos de resistencia</li><li>- Condicion fisica</li></ul>
<b>OBJETIVO DE LA CLASE</b>	<b>HABILIDADES</b>
Realizar ejercicios de resistencia fisica para mejorar la condicion fisica.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realizar</li><li>➤ Ejecutar</li></ul>
<b>INDICADOR E EVALUACIÓN</b>	
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



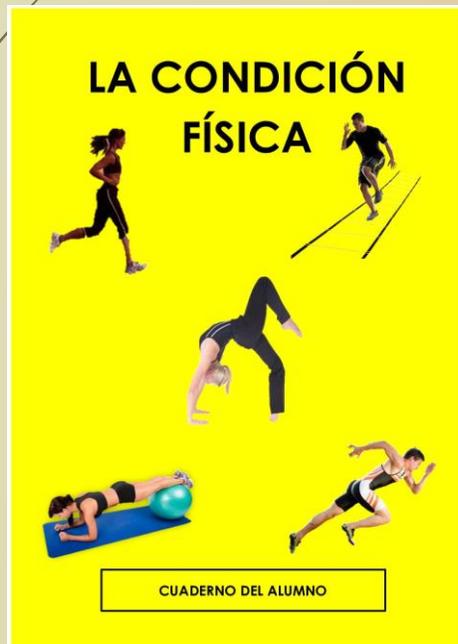
Botella de agua



Y MUCHAS GANAS DE  
TRABAJAR!!!!!!

# LA CONDICION FISICA

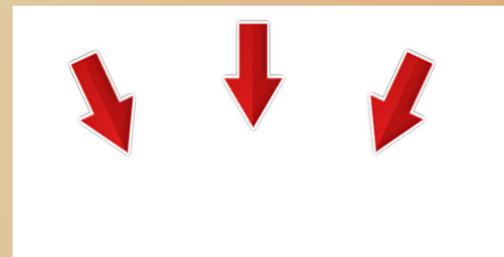
La **condición física**, por lo tanto, hace referencia al **estado** del **cuerpo** de un individuo. Quien tiene **buena condición física** está capacitado para realizar diversas actividades con efectividad y vigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido. Las **personas** que tienen **mala condición física**, en cambio, sienten cansancio al poco tiempo de iniciado el trabajo, experimentando un progresivo deterioro de su capacidad y de su efectividad.



# 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

## CALENTAMIENTO:

- INDICACIONES: Deberan trotar hacia adelante y atrás a una distancia corta, si no tienes el espacio suficiente lo realizas en tu lugar.

Nº1: toco el suelo

Nª 2: salto.

- Lo realizas durante 2 min.



## - MOVILIDAD ARTICULAR:

Realizar movilidad articular de la parte inferior y superior del cuerpo, durante 1 min.



## **7: TAREA**

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

### **DESARROLLO DE LA CLASE:**

Realizaran 4 ejercicios fisicos.

#### **1° ESTACION : Abdominales para oblicuo.**

Ubicarse de espalda manos en la nuca subir pierna y despegar la espalda del suelo llevando el codo contrario a a rodilla y luego repetir con la otra pierna. ( realizar 3 series de 15 con cada pierna.)



#### **2° ESTACION : Salto con palo de escoba.**

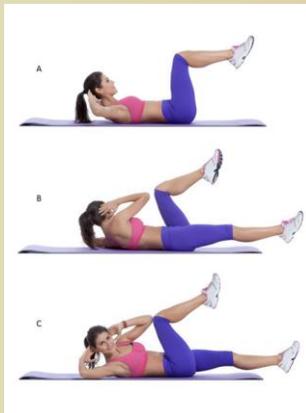
Ubicarse en la misma posicion anterior y tocar los tobillos con la mano a un lado y luego al otro, solo debe despegar un poco la espalda del suelo y mantener sin devolverse. ( realizar 3 series de 10 con cada brazo).



## 7: TAREA

### 3° ESTACION : ABDOMINALES CRUZADOS

Ubicarse en la misma posición anterior y levantar ambas piernas y colocar manos en la nuca, alternar piernas y brazos tocando el codo con la pierna contraria.( realizar 10 veces con cada pierna.)



### 4° ESTACION : ABDOMINALES

Ubicarse en la misma posición y despegar la espalda del suelo, colocando rodillas dobladas.( Realizar 3 series de 10 repeticiones).



# ESTIRAMIENTOS

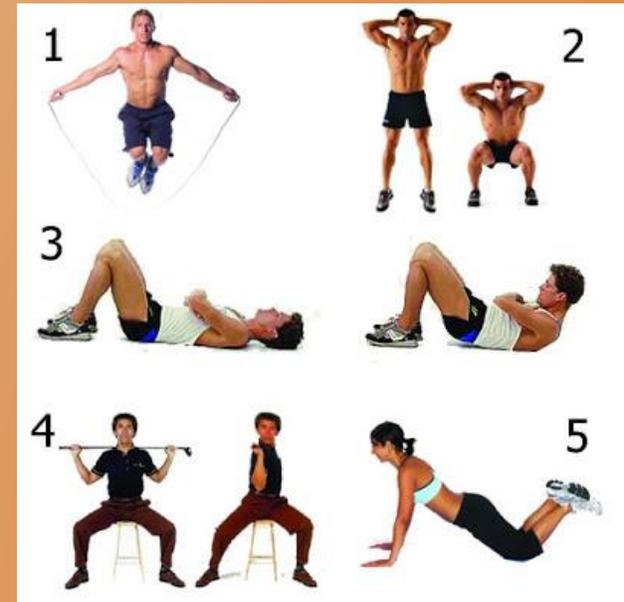
Mantenemos por 10 segundos cada ejercicio.



# 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-.Con tus palabras. ¿ Qué es la condición física?**  
**Respuesta:**



### **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.				



