



| PUNTAJE TOTAL | PUNTAJE OBTENIDO |
|---------------|------------------|
| 40 pts | |

NOTA:

COLEGIO DREYSE BELSER

Guía N°2 Segundo Semestre
Educación Física y Salud
Profesora: Karen Barra
4° Básico
Actividad física, ejercicio física y deporte

NOMBRE: _____ FECHA ENVÍO DOCENTE: **24-08-2020**
FECHA ENTREGA ESTUDIANTES: **31-08-2020**

Unidad: Desarrollo de habilidades motrices

OBJETIVO:

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros.

OA 01: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones

OA 09: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable

- **Actividad física: es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.**
- **Ejercicio físico: realización de movimientos corporales planificados, repetitivos, con el objetivo de estar en forma física y gozar de una salud sana.**
- **Deportes: actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física.**

INSTRUCCIONES GENERALES:

1. Esta guía tiene algunas variaciones, deberás seguir las instrucciones de cada ítem. Esta vez habrá un vídeo solo para la “parte principal” de la clase.
2. Con la ayuda de un adulto, lee detenidamente cada una de las instrucciones.
3. Antes de realizar la clase práctica debes contar con el espacio físico necesario, ten en cuenta que debe ser seguro para moverse.
4. Debes contar con materiales, tales como; pared despejada, cronómetro.
5. Recuerda que no es necesario imprimir el trabajo, pero debes enviar fotos o vídeos que muestren tu trabajo práctico.
6. Debes enviar la guía resuelta hasta la fecha tope (31-08-2020)
7. Cualquier duda, puedes escribir al mail: kbarrab@colegiodreyse.com

Calentamiento previo:

Esta etapa de la clase es muy importante ya que, prepara nuestro cuerpo para realizar ejercicios físicos y evitar posibles lesiones.

Elige 3 ejercicios y realízalas 3 veces con 10 repeticiones cada una. (10 puntos)



Parte principal:

En esta etapa deberás ver el video que hice para ti y repetirás esta etapa 3 veces. (20 puntos)

Link vídeo

https://www.youtube.com/watch?v=EBBnhM_mbmQ

Vuelta a la calma:

Son los ejercicios realizados para reducir progresivamente la intensidad del esfuerzo. Los principales objetivos de la recuperación son: Normalizar las funciones orgánicas y el equilibrio homeostático general.

Elige 3 ejercicios y repítelos 3 veces con 10 segundos cada uno de ellos. (10 puntos)



**El éxito es la suma de pequeños
esfuerzos repetidos día tras día...**