



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD-RETROALIMENTACION-EVALUACION FORMATIVA-4AB-
OA1-6-8-SEMANA 10

Guía de Educación física y Salud 4º año A y B
Prof.: Claudio Morales Olave

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la clase: Reflexionar sobre los aprendizajes logrados en la evaluación formativa número uno para ejecutar un nuevo desafío semanal.	4º Año A-B	Semana 10
OA 1: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones.		
OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física.		
OA 8: Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.		

Estimado alumno(a), antes de empezar, un afectuoso saludo. espero que estés bien. se le extraña bastante. Cuídate y realiza estos entretenidos ejercicios para empieces esta semana con mucho ánimo.

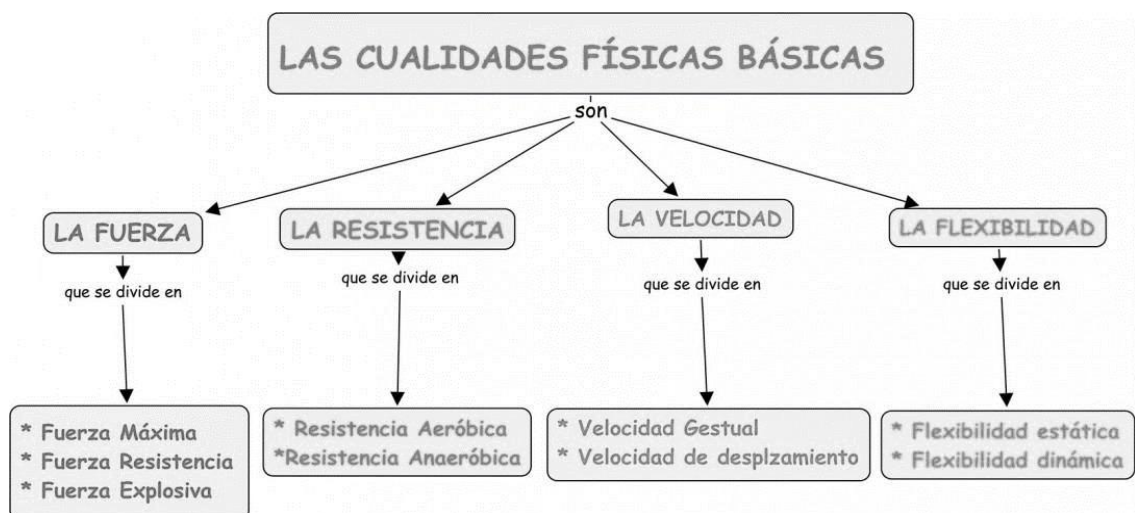
I. Retroalimentación

Antes de empezar con el desafío de esta semana debemos recordar algunos contenidos los cuales ya fueron evaluados la semana pasada. Ya que no deben quedar dudas al respecto. Si llegas a tener algún problema comunícate conmigo.

II. Contenido

a) Capacidades físicas:

Según la bibliografía podemos encontrarlas como capacidades o cualidades físicas, las cuales podemos diferenciar según su función: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Y existen dos capacidades físicas complementarias: coordinación y equilibrio.



Para nuestro curso solo nos enfocaremos en el reconocimiento de nuestras capacidades físicas para poder diferenciarlas en las diferentes guías de trabajo. Se trabajarán de manera individual en un principio y posteriormente nos daremos cuenta que en algunos ejercicios están presente todas las capacidades de manera combinada.

Para entender lo que es el equilibrio, debemos separarlo de la siguiente forma:

Equilibrio estático: proyecta el centro de gravedad del cuerpo dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies.

Equilibrio dinámico: es el estado mediante el que la persona se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación.

Lateralidad

La lateralidad es la preferencia que muestran la mayoría de los seres humanos por un lado de su propio cuerpo. El ejemplo más popular es la preferencia por utilizar la mano derecha o ser diestro.

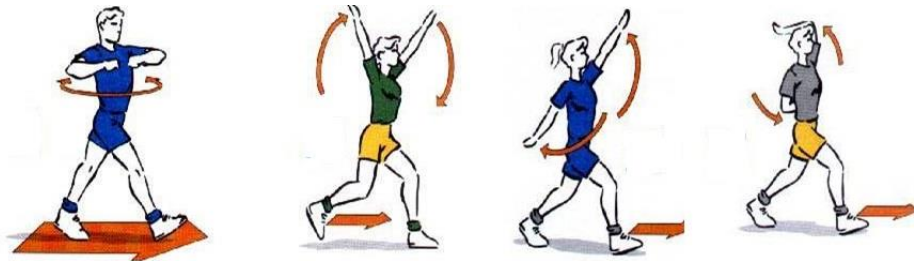
Lateralidad homogénea: esto sucede cuando la persona utiliza diferentes partes de su cuerpo del mismo lado, por ejemplo: el ojo, la mano, el oído, el pie, etc. Predominantes están en el lado derecho.

Cabe señalar que en la vida diaria se usan ambos lados de nuestro cuerpo, pero siempre tendremos un lado dominante a la hora de ejecutar una acción, como, por ejemplo: golpear un balón, lanzar un objeto, escribir, etc.

III. Actividad

A continuación, realizaremos una serie de ejercicios donde combinaremos lo que ya hemos trabajado en guías anteriores, pero antes debemos preparar nuestro cuerpo para el trabajo, por lo tanto, debemos realizar un buen calentamiento.

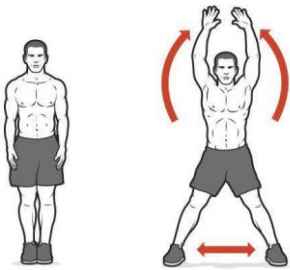
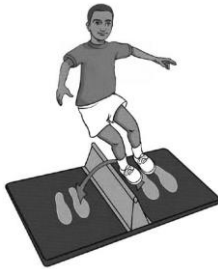
- Rotación de tronco, caminar y rotar el tronco de un lado a otro con los brazos flexionados a la altura del pecho.
- Brazos en forma de círculos adelante y atrás, juntos y luego alternados.
- Movimientos de piernas en círculos caminando de un lado a otro.
- Soltura de muñecas y tobillos, realizar diez giros a cada lado.



Desafío de la semana 10:

Instrucción de la actividad:

- Material a utilizar: Un lugar despejado de la casa, reloj (constatar tiempo).
- Ejecuta el movimiento ya explicado en guías anteriores.
- Anotar tus registros en cuaderno de la asignatura copiando la tabla.
- Envíame un video con los ejercicios realizados. (si puedes)

RUTINA DE EJERCICIOS – SEMANA 10	
Realizar 10 Saltos continuados o jumping jacks	
Descanso de 15 segundos	
Realizar 10 Saltos laterales	




Descanso de 15 segundos	
Realizar 10 Burpees.	
Realizar esta rutina dos veces en el día	

Tabla:

Registra en la siguiente tabla según corresponda

EJERCICIO	Sensación Corporal
Jumping Jack	
Saltos Laterales	
Burpees	

Al finalizar envíame un video para ver tus avances durante la semana y una foto del recuadro con tus registros.

Nos comunicaremos la próxima semana ¡CUÍDATE !

