

Guía de Educación Física Y Salud 4° AB - Semana 18

Objetivo: Realizar ejercicios de arrastre empuje en combinación con habilidades motoras básicas de locomoción y juegos y competencias familiares.

OA 6: 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.

***Obligatorio**

1. NOMBREY APELLIDO *

2. RUT *

3. CURSO *

Marca solo un óvalo.

4°Básico A.

4°Básico B.

1.- RETROALIMENTACIÓN

Recordemos que la semana pasada realizamos la evaluación número 3, en la cual se abordaron los temas de varias semanas, como las capacidades físicas, la importancia del calentamiento y los estiramientos.

Es importante comenzar a relacionar las capacidades físicas con las sensaciones corporales que ya hemos trabajado para poder realizar diferentes actividades en las clases de educación física enfocadas a la vida diaria en período de cuarentena

La fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad están presentes en la mayoría de los ejercicios que realizamos en nuestra vida diaria ¿puedes reconocer alguna?

2.- CONTENIDO

Normalmente en nuestra vida diaria realizamos acciones de tracción y repulsión, el día de hoy realizaremos las dos acciones, pero es necesario saber que significa cada una.

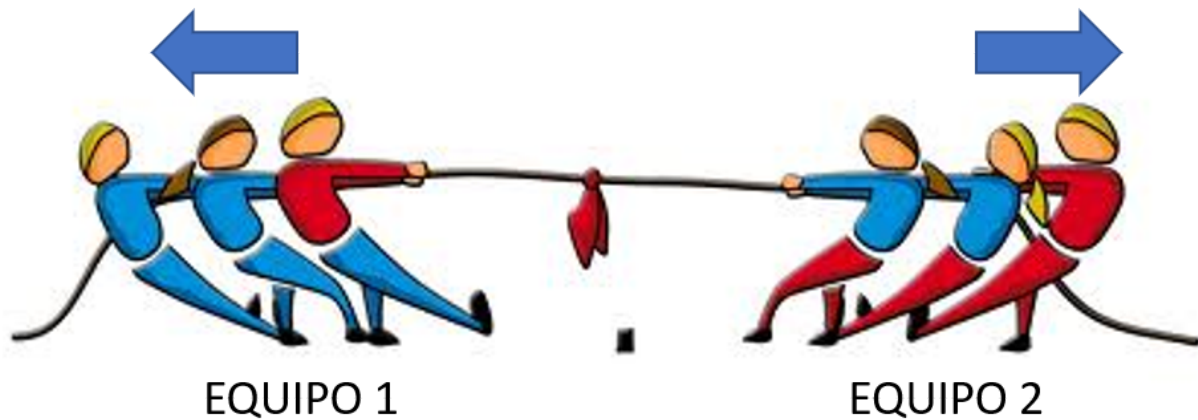
Tracción: acción y efecto de tirar de algo para moverlo o arrastrarlo mientras el cuerpo permanece o se mueve hacia atrás.

Empuje: acción de hacer fuerza sobre algo o alguien dirigida enfrente del cuerpo del trabajador mientras permanece o avanza.

CONTENIDO - EJEMPLOS

TIRAR LA CUERDA

Este es un clásico ejemplo de tracción por ambos equipo que has realizado en clases de educación física.



EMPUJAR EL CARRO DEL SUPERMERCADO

Este es un ejemplo de empuje de una de las actividades que podemos ver en nuestra vida

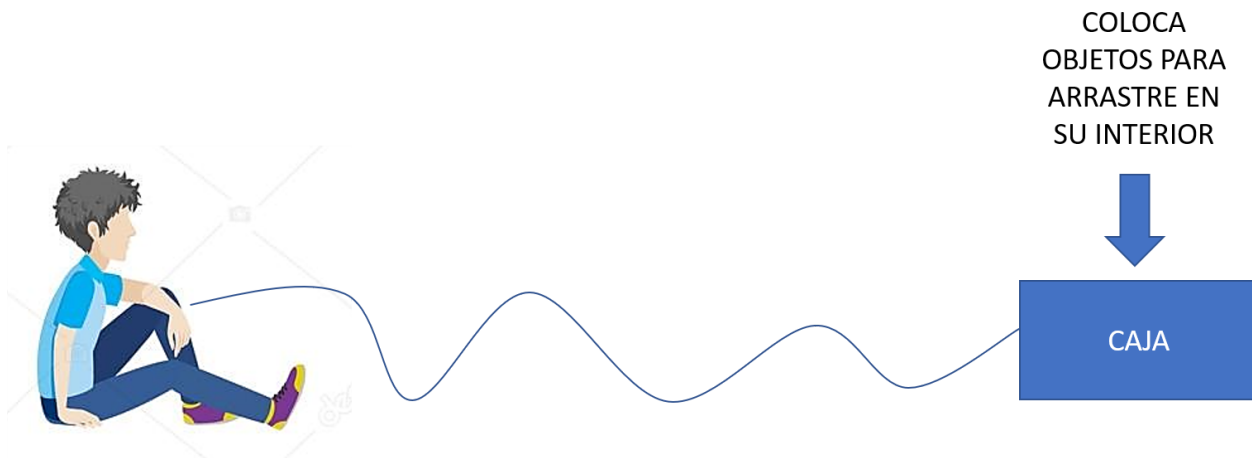


3.- DESAFÍO

- Debes sentarte en el suelo y arrastrar una caja con objetos en su interior
- Luego cuando la tengas en tus manos te debes ponerte de pie y llevar la caja hasta el otro lado.
- Al regresar lo haces saltando el cordel con el cual tienes amarrada la caja.
- Te sientas en el suelo y vuelves a empezar.
- Esto lo debes repetir 10 veces.
- Invita a toda tu familia a realizar este entretenido desafío.

MATERIALES NECESARIOS:

- 1.- Una caja.
- 2.- Un cordel o cordón (puede ser ropa como bufandas)
- 3.- Diferentes Objetos para agregar peso en la caja



Te dejo un vídeo de ejemplo.



<http://youtube.com/watch?v=3rDy8tVhkK4>

**A CONTINUACIÓN RESPONDE LOS SIGUIENTES
TICKET DE SALIDA**



4. 1.- observa la siguiente imagen y selecciona la alternativa correcta *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- a) El niño de polera roja esta empujando el carro.
- b) el niño de polera con lineas esta frenando el carro.
- c) El niño de polera roja esta tirando el carro.
- d) El niño de polera celeste, está frenando el carro.

5. 2.- Nombra 3 actividades de la vida diaria en las que empujes algo. *

3 puntos

6. 3.- Nombra 3 actividades de la vida diaria en las que tires algo. *

3 puntos

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios