

# EDFISICA-CUARTOS AB-OA11-GUIA19-SEMANA 20

OBJETIVO: Utilizar de manera adecuada diferentes implementos presentes en el hogar para realizar actividad física.

Indicador: Manipulan de forma adecuada los materiales propuestos para la clase.

OA 11: 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.

Profesor: Claudio Morales Olave

Fecha : 24 al 28 de Agosto del 2020

**\*Obligatorio**

1. NOMBRE Y APELLIDO \*

---

2. CURSO \*

*Marca solo un óvalo.*

4°Básico A

4°Básico B

## 1.- RETROALIMENTACIÓN

Recordemos, la semana pasada trabajamos un ejercicio llamado Jumping Jack y después debíamos saltar sobre un cajón, este desafío lo tenias que realizar en familia ¿Cómo te fue? ¿Invitaste a tu familia a jugar?

La finalidad del ejercicio era fortalecer las extremidades inferiores de manera divertida en conjunto con tu familia.

## 2.- CONTENIDO

Dentro de nuestro hogar podemos encontrar muchas cosas que nos pueden ayudar a trabajar nuestras habilidades motoras básicas(H.M.B.), esta vez vamos a trabajar habilidades motoras de locomoción, para realizar nuestro desafío motriz de la semana, debemos invitar a nuestra familia para hacerlo aun más entretenido.

Combinaremos las H.M.B de locomoción como caminar, gatear, trotar en conjunto con el equilibrio.

¿Sabías que hay dos tipos de equilibrio?

Para determinar el **equilibrio**, es una capacidad que comprende dos componentes:

**Estático**, que define como la habilidad de mantener el cuerpo y estable frente a la gravedad.

**Dinámico**: el dinámico que se define como la habilidad de mantener el cuerpo frente a un movimiento o desplazamiento.

¿Me podrías dar un ejemplo en algún deporte?

### 3.- DESAFÍO

Debes colocar dos cintas adhesivas en el suelo para marcar un inicio y un final.

Busca un objeto en tu casa que no se rompa, como por ejemplo un vaso de plástico, una botella desechable, un cuaderno.

El desafío consiste en llevar el objeto seleccionado de un punto a otro la mayor cantidad de veces durante 1 minuto sobre tu cabeza, los desplazamientos pueden ser, caminar, trotar, gatear o como un cangrejo.



# TICKET DE SALIDA

3. 1.- Según lo aprendido hoy selecciona la alternativa que corresponde a equilibrio dinámico. \*

1 punto

Marca solo un óvalo.



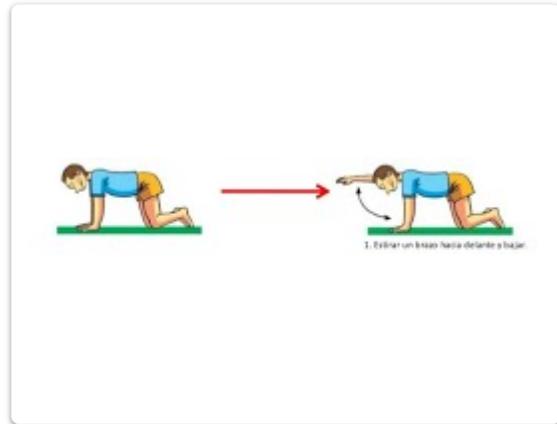
A) INVERTIDA



B) PALOMA



C) LA RUEDA

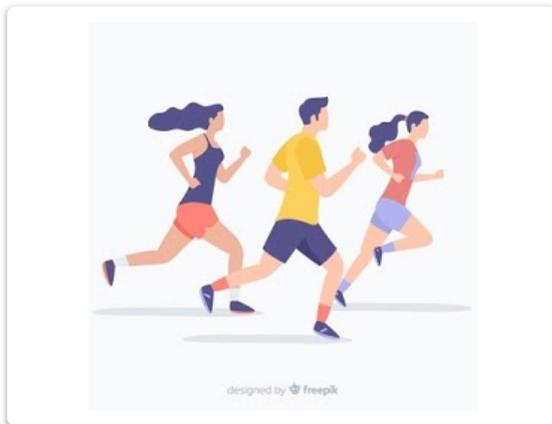


D) CUADRUPEDIA

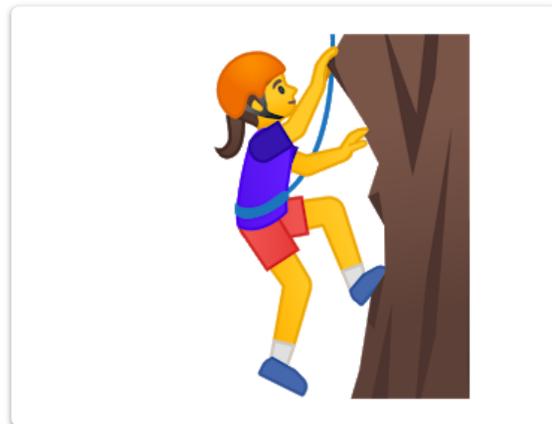
4. 1.- Según lo aprendido hoy selecciona la alternativa que corresponde a equilibrio estático. \*

1 punto

Marca solo un óvalo.



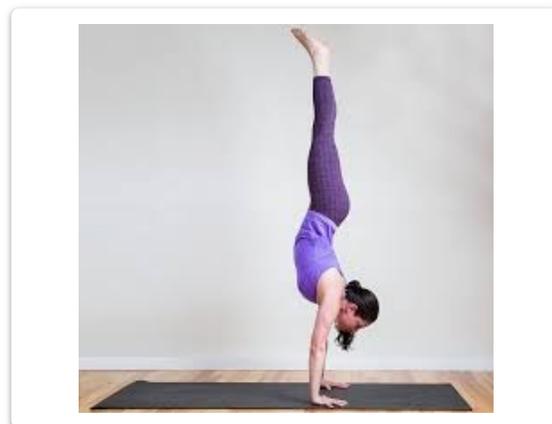
A) CORRER



B) ESCALAR



C) GOLPEAR UN BALÓN



D) INVERTIDA

ENVÍAME UN VIDEO REALIZANDO ALGUN EJERCICIO DE EQUILIBRIO DINÁMICO O ESTÁTICO A TRAVÉS DE TU PROFESOR JEFE O ESCRIBEME DIRECTAMENTE A MI CORREO ELECTRÓNICO

[claudio.morales@colegio-espana.cl](mailto:claudio.morales@colegio-espana.cl)

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios