

EDFISICA-CUARTOS AB-OA11-GUIA20-SEMANA 22

OBJETIVO: Utilizar de manera segura y adecuada lugares de aseo personal posterior a la actividad física.

Indicador:

Usan de forma adecuada las instalaciones; por ejemplo: cuidan los baños y camarines. Establecen rutas seguras para la práctica de actividad física.

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 : 7 al 11 de Septiembre del 2020.

***Obligatorio**

1. Nombre y Apellido *

2. CURSO *

Marca solo un óvalo.

4°Básico A

4°Básico B

1.- RETROALIMENTACIÓN

Recordemos el trabajo de la semana antes de la evaluación trabajamos nuestro 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.

¿Recuerdas que me tenias que enviar un video? ¿me lo enviaste? Si aun no lo haces te vuelvo a dejar mi correo para que me lo hagas llegar claudio.morales@colegio-espana.cl

2.- CONTENIDO

Cuando realizamos un ejercicio debemos tener claro que estamos haciendo algo bueno para nuestro cuerpo, pero en algunas ocasiones tenemos accidentes, los cuales en su mayoría se pueden prevenir, en el trabajo de esta semana haremos una observación de nuestro entorno, de tal forma que encontraremos el mejor lugar para realizar nuestros desafíos motrices. Es muy importante identificar los posibles riesgos que me lleven a un accidente a la hora de practicar ejercicio.

Los riesgos pueden estar presentes en varios lugares, incluso cuando hacemos nuestra higiene después de hacer las rutinas de ejercicios.

¿habías pensado que el momento de ducharte o lavarte las manos y la cara puedes tener algún accidente?

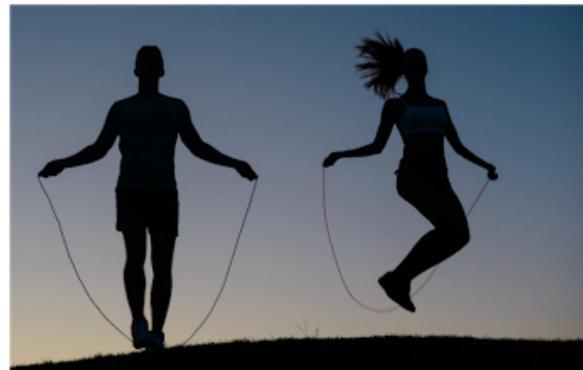
Cosas tan simples como prender y apagar la luz con las manos mojadas o ingresar corriendo a tomar agua cuando el piso este mojado son causas que pueden provocar un accidente y se pueden evitar.



3.- DESAFÍO

Saltar la cuerda o saltar un objeto inmóvil en el suelo.
(ejemplos en imágenes)

- Debemos realizar la mayor cantidad de saltos en 1 minuto de trabajo.
- Pídele a un adulto que te cuente la cantidad e saltos que realizas en 1 minuto de trabajo.
- Esta actividad la debes realizar todos los días 2 veces al día. Una vez en la mañana y otra vez en la tarde, pero que nunca se te haga de noche.



TICKET DE SALIDA

3. 1.- Describe brevemente los riesgos que tu consideras que hay en tu lugar para hacer ejercicio * 1 punto

4. 2.- En cuanto a las normas de seguridad para hacer ejercicio y prevenir accidentes es correcto decir que: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) las debo tener en cuenta antes de hacer el ejercicio.
- b) las debo tener después de hacer ejercicio.
- c) las debo tener presentes en todo momento y no se me pueden olvidar.
- d) no son importantes por que los accidentes no ocurren.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios