

EDFISICA-CUARTOS AB-OA6-GUIA21- SEMANA 23

OBJETIVO: Utilizar habilidades motoras básicas de locomoción en competencias individuales y grupales con implementos que tengan en su hogar.

Indicador:

- Explican la importancia de realizar actividades físicas continuas e intermitentes.
- Ejecutan carreras continuas e intermitentes.
- Realizan ejercicios de sobrecarga, utilizando su propio peso corporal, balones medicinales, el peso de su compañero, entre otros.

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

Profesor: Claudio Morales Olave.

Fecha : 21 al 25 de Septiembre del 2020.

***Obligatorio**

1. NOMBRE Y APELLIDO *

2. CURSO *

Marca solo un óvalo.

4°Básico A

4°Básico B

1.- RETROALIMENTACIÓN

Recordemos que en el trabajo de la semana anterior identificamos los riesgos que podemos tener al momento de hacer ejercicio.

Tenías la tarea de enviarme un listado de los riesgos identificados en el lugar donde haces ejercicios a mi correo electrónico, ¿lo hiciste?

En cuanto al desafío que realizaste corresponde a un ejercicio continuado y usaste la habilidad motora básica de salto y con implementos que podemos encontrar en cualquier casa, como una toalla, una almohada, etc.

2.- CONTENIDO

Ejercicio o Trabajo continuado y trabajo intermitente

Esta semana haremos un trabajo continuado, en el cual usaremos habilidades motoras básicas de locomoción para poder superar el desafío.

Cuando hablamos de un trabajo continuado hacemos referencia a que no hay pausas, es decir una vez que comienza no me detengo hasta que se termina el objetivo.

Ejercicio o trabajo intermitente: en este caso el ejercicio tiene pausas durante su ejecución, estas pausas pueden estar dadas en cualquier momento, como por ejemplo el baile del congelado.

Recordemos:

Capacidades físicas: Fuerza – Velocidad – Resistencia – Flexibilidad.

Capacidades físicas complementarias: Coordinación – Equilibrio – Ritmo - agilidad

3.- DESAFÍO

Materiales:

- Un cuaderno.
- Lápices o vasos plásticos
- Mesas o sillas como superficies de apoyo

Desafío:

- Colocar los objetos divididos en las dos mesas.
- El juego consiste en ir a buscar los objetos de una mesa a otra llevando solo uno a la vez, una vez que estén todos en el cuaderno los debes dejar en la mesa mas cercana
- Te dejo el desafío de la semana en un video.

TE DEJO UN VÍDEO CON EL DESAFÍO



<http://youtube.com/watch?v=d1kwbHRS0x0>

TICKET DE SALIDA

3. 1.- ¿Cuál de las siguientes alternativas es una habilidad motora básica de locomoción? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Correr.
- b) Lanzar.
- c) Golpear.
- d) Flexibilidad.

4. 2.- ¿Qué capacidad física complementaria esta presente en el desafío? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Ritmo.
- b) Agilidad.
- c) Coordinación.
- e) Equilibrio.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios