

EDFISICA-CUARTOS AB-OA11-GUIA23- SEMANA 26

Objetivo: Reconocer y aplicar las diferentes etapas de un calentamiento mediante la instrucción directa a un familiar y/o amigo.

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.

Indicadores:

Dirigen un calentamiento que incluya todas las fases.

Fecha: 12 al 16 de Octubre del 2020.

Profesor: Claudio Morales Olave.

***Obligatorio**

1. NOMBRE Y APELLIDO *

2. CURSO *

Marca solo un óvalo.

4°Básico A

4°Básico B

1.-Retroalimentación

Recordemos que la semana pasada hicimos la evaluación en la cual abordamos los diferentes contenidos tratados en las guías de trabajo. Es de vital importancia que respondas estas guías y realices los ejercicios para poder entender en carne propia los efectos de los diferentes ejercicios que debes realizar en casa. Si no los practicas se te va a dificultar mucho entender las sensaciones corporales, el cansancio, los músculos trabajados, etc.

2.- Contenido.

Calentamiento: El calentamiento es la etapa previa a realizar un ejercicio determinado, por ejemplo si quieres salir a correr debes preparar la musculatura de tus piernas para que después no te lesiones.

El calentamiento tiene 4 etapas que te las describo a continuación:

- 1º. Puesta en acción.**
- 2º. Movilidad articular.**
- 3º. Estiramientos musculares.**
- 4º. Calentamiento específico.**

1º. Puesta en acción:

Son movimientos de locomoción, desplazamientos, carreras suaves, juegos dinámicos de actividad continuada, que han de dirigirse a grandes grupos musculares.

¿Te acuerdas de algún juego que hacías en el colegio?

2º. Movilidad articular:

La segunda fase consiste en movilizar las diferentes articulaciones.

Ej: véase tobillos, rodillas, cadera, tronco, cuello, etc de manera ordenada empezando por los tobillos o por el cuello, pero sin dejar una articulación sin trabajar.

3º. Estiramientos musculares:

En esta fase se estiran los grandes grupos de músculos realizando ejercicios de elasticidad muscular. tanto en la parte superior como inferior de nuestro cuerpo.

4º. Calentamiento específico:

Son ejercicios dirigidos directamente a los músculos o sistemas orgánicos que se van a trabajar específicamente en la actividad posterior.

3.- DESAFÍO

Esta semana tienes la entretenida tarea de dirigir un calentamiento enfocado a la actividad que tu quieras. Para esto debes invitar a un familiar, grabar un pequeño video y enviarlo por correo o whatsapp.

TE DEJO UN VIDEO COMO EJEMPLO, RECUERDA QUE TU DEBES DIRIGIR EL CALENTAMIENTO.



<http://youtube.com/watch?v=MU6HVIg7XCk>

TICKET DE SALIDA

3. 1.- ¿Para qué sirve el calentamiento? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Prepara nuestro cuerpo para el ejercicio que haremos después.
- b) No es necesario realizar calentamiento.
- c) sirve para mantenerme en forma.
- d) ayuda aumentar la musculatura.

4. 2.- Nombra 3 dificultades al momento de realizar el calentamiento. *

5. 3.- ¿Cuántas etapas tiene el calentamiento? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

A) 1

b) 2

c) 3

d) 4



NOS VEMOS LA PRÓXIMA SEMANA
ENVÍAME UN VIDEO PARA VER TUS
PROGRESOS A MI CORREO ELECTRÓNICO
claudio.morales@colegio-espana.cl

CUIDATE MUCHO

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios