

EDFISICA-CUARTOS AB-OA11-GUIA24-SEMANA 27

Objetivo: Realizar ejercicios y actividades físicas, con elementos de reciclaje o con objetos presentes en la casa, manteniendo una conducta segura.

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.

Indicador:

Utilizan aparatos e implementos de manera segura.

Fecha: 19 al 23 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 el trabajo de la semana pasada, tenías que hacer un calentamiento. Mas que hacer era dirigir un calentamiento a un familiar o amigo, hacer un video y enviármelo. ¿lo hiciste? ¿te resulto? ¿presentaste dificultades? ¿Cuáles?

El calentamiento cuenta de cuatro etapas, las cuales están claramente marcadas y debes realizar una tarea específica en cada una de ellas.

Puesta en acción – Movilidad articular – Estiramientos – Calentamiento específico.

Debías describirme si presentabas alguna dificultad, como por ejemplo: El suelo era irregular y dificulta realizar un trote, presentar algún dolor o molestias al realizar el ejercicio, incluso si la persona a la que le diriges el calentamiento esta desmotivada también es una dificultad.

2.- CONTENIDO

Esta semana aprenderemos el trabajo seguro desde nuestro hogar, ya hemos visto algunos elementos de seguridad que te voy a recordar.

- Ropa adecuada.
- Revisar la zona de trabajo de tu hogar.
- No deben haber objetos que dificulten el desarrollo del ejercicio, como por ejemplo lámparas, o cables para colgar ropa.
- Tener hidratación a mano. Siempre agua, nunca bebidas.

Realizaremos dos ejercicio para el trabajo de brazos y otro para piernas y abdomen. Te dejaré un video para que puedas verlo con mayor claridad.

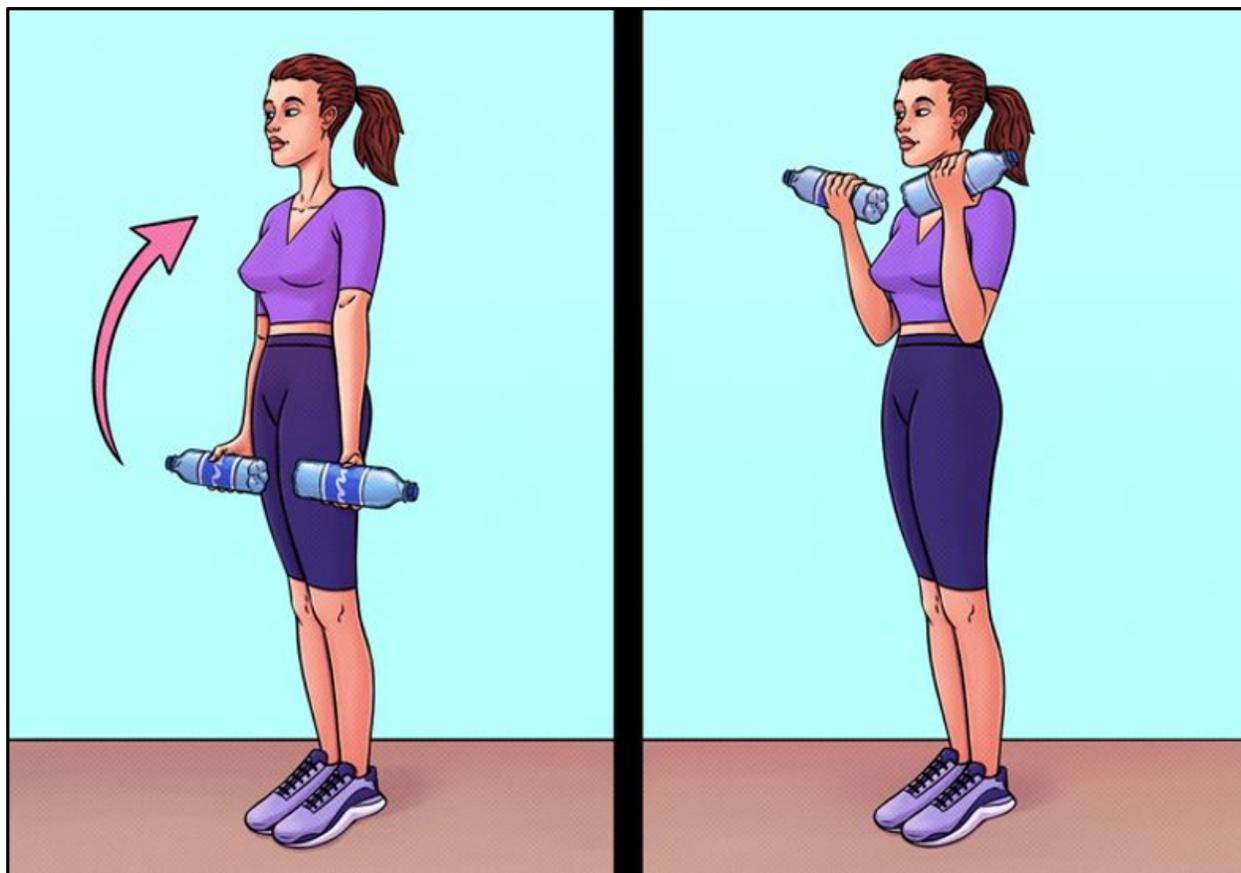
Es importante que puedas buscar objetos como los que se ven en el video para desarrollar tus ejercicios. De esta manera podrás reciclar y trabajar de manera correcta.

Una vez que termines debes dejar todo ordenado para evitar que alguien se tropiece o se caiga con tus elementos de ejercicios.

3.- DESAFÍO



- Te debes sentar en una silla, te afirmas de la base y estiras las piernas al frente.
- Luego llevas las rodillas al pecho.
- No debes tocar el suelo con los talones
- Debes hacerlo 15 veces.
- Luego descansas 20 segundos.
- Repites 15 veces nuevamente.



- Busca dos botellas de agua de medio litro.
- Llénelas de agua .
- Luego flexiones de brazos llevando la botella al hombro.
- Esto lo debes hacer de manera simultanea o alternado. Tu decides.
- Realiza 15 repeticiones. Descanso 20 segundos. Esto lo repites 3 veces.

Te dejo un video de apoyo.



http://youtube.com/watch?v=PCt9Dxaof_c

TICKET DE SALIDA

3. 1.- Del punto de vista de la seguridad dentro de una rutina de ejercicio, ¿Qué debo con el material usado hacer una vez que termino de realizar toda mi rutina de ejercicios? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Debo dejar ordenado para evitar accidentes.
- b) Dejo los implementos donde mismo para entrenar mas tarde.
- c) Tiro a la basura, ya los implementos son de reciclaje.
- d) Buscar otros elementos en casa para entrenar.

4. 2.- ¿Qué músculos trabajamos en los ejercicios de hoy? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Abdominal y cuádriceps.
- b) Bíceps y Tríceps.
- c) Abdominal y Bíceps.
- d) solo abdominales.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios