

EDFISICA-CUARTOS AB-OA11-GUIA25-SEMANA 29

Objetivo: Realizar ejercicios para la mejora de su condición física previniendo accidentes manteniendo espacios limpios y ordenados.

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:

Ordenan los espacios antes de realizar actividad física; por ejemplo: quitar sillas o basura que pueda causar un accidente.

Recogen el material utilizado en la clase para dejar el espacio libre de obstáculos.

Fecha: 2 al 6 de Noviembre 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

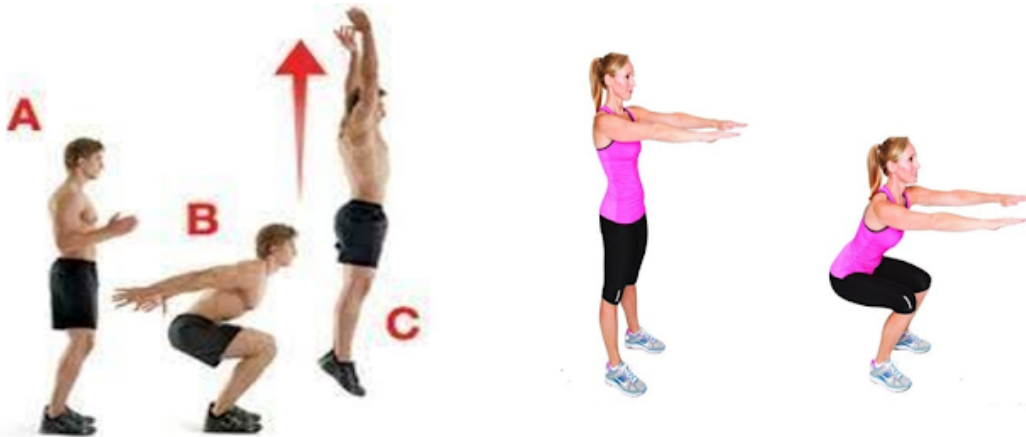
Recordemos que la semana pasada realizamos un trabajo referente a la evaluación DIA (Diagnóstico Integral de Aprendizaje) por lo que no hicimos guía de trabajo, y la semana anterior realizamos un trabajo de acondicionamiento físico con material de reciclaje. ¿Lo recuerdas? ¿Pudiste realizarlo?

Este trabajo estaba enfocado a la zona abdominal y al trabajo de brazos y se debe realizar con materiales que tengas en casa, como una silla y botellas de plástico rellenas con agua.

2.- CONTENIDO

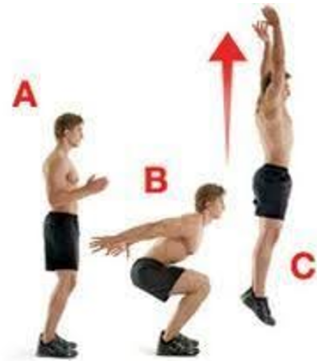
Esta semana complementaremos nuestra rutina de ejercicios consumando el trabajo de piernas y glúteos.

Recuerda que cada vez vamos a ir sumando mas ejercicios, no deseches los materiales que estábamos usando, como la silla y las botellas con agua.



Recuerda tener tu zona de trabajo limpia antes de realizar ejercicio. Pone especial atención en el suelo y en el lugar donde vayas a saltar, de esta manera evitarás lesionarte por algún objeto ajeno a tu rutina de entrenamiento.

3.- DESAFÍO DE LA SEMANA



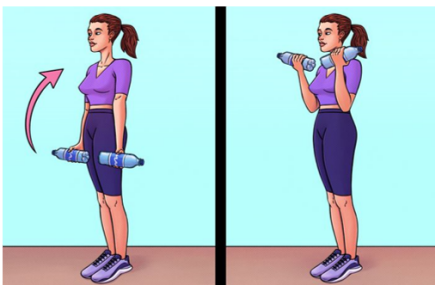
- Piernas separadas. (A)
- Flexión de rodillas y tomo impulso. (B)
- Inicio un salto con los brazos hacia arriba (C)
- Debes repetir por 30 segundos la mayor cantidad de saltos.



- Piernas separadas. (A)
- Flexión de rodillas con brazos al frente. (B)
- Vuelve a la posición inicial. (A)
- Debes repetir por 30 segundos la mayor cantidad de veces. .



- 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.
- Llénalas 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.

RECUERDA HACER ESTA RUTINA TODOS LOS DÍAS.

TICKET DE SALIDA

3. 1.- Observa la imagen y responde ¿Qué parte del cuerpo se ejercita con este ejercicio? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- a) Brazos
- b) Piernas.
- c) Piernas y Glúteos.
- d) Abdominales.

4. 2.- La importancia de mantener un lugar limpio y ordenado a la hora de ejercitarme se debe principalmente a: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) evitar accidentes.
- b) ahorrar tiempo.
- c) prevenir enfermedades.
- c) ordenar mis horarios.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios