

Formato de Guía de trabajo

| | | |
|------------------------|---|---|
| Nombre docente: | Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl | |
| Curso: | 4 año Básico | |
| Guía número | Asignatura | Objetivo de Aprendizaje contemplado |
| 10 | Educación física y salud | 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. |

CUADRO DE INSTRUCCIONES

Preparación para la práctica:

1. Despejar un espacio para la práctica.
2. Limpiar el piso antes de acostarte en el suelo y lávate las manos para comenzar.
3. Hidrátate antes, durante y después de la práctica.
4. Utiliza ropa cómoda.
5. Realiza movilidad articular. (**Calentamiento**)

Recuerda que el **calentamiento** es muy importante antes de realizar práctica física, realiza un calentamiento con **movilidad articular** desde el cuello hasta los tobillos.

1. Mueve tu cuello de lado a lado 8 veces, y de adelante hacia atrás 8 veces más.
2. Luego mueve en círculos tus hombros 8 veces.
3. Flexiona tus codos 8 veces más.
4. Realiza 8 movimientos circulares con tus muñecas, mueve tus dedos también.
5. Mueve tu cadera de lado a lado 8 veces, y realiza 8 movimientos circulares con ella.
6. Flexiona y extiende tus rodillas 8 veces.
7. Realiza 8 círculos con cada tobillo y listo. Puedes comenzar.

En la siguiente tarea n°10, Practicarás un circuito para mejorar la condición física

GUIÓN METODOLÓGICO

1- ¿Qué aprenderás hoy?

A continuación realizaras unos jugos y un circuito para mejorar tu condición física (este lo puedes repetir unas 5 veces), espero las puedas practicar sin dificultad. Sigue las instrucciones que te dará tu apoderado.

2-Intensidad: Grado de energía que se le da a los juegos, intensidad baja, intensidad moderada e intensidad alta o vigorosa

Condición física: La condición física es el conjunto de cualidades que reúne una persona para poder realizar esfuerzos físicos diversos.

Resistencia cardiovascular: La resistencia cardiovascular es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para entregarle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado.

Fuerza: Es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular. Ejemplos: levantar un peso, arrastrar un objeto o empujar algo.

3- <https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8> Canción con mímica

Instagram para ideas y tips: @profe.angelicahinojosa

CORREO: angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl