

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
8	Educación física y salud	OA 2: Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, ejemplo, llegar a la meta a través de pruebas.

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°8, Practicarás de representación. Con la ayuda de tu apoderado.

GUIÓN METODOLÓGICO

1- A continuación realizará un juego de mesa aplicado a la ed. Física, espero las puedas practicar sin dificultad. Sigue las instrucciones que te dará tu apoderado. Invita alguien de la familia a jugar y disfruta.

2- Solución a un problema motriz: se refiere a un movimiento o acto para lograr el fin de lo solicitado, utilizando la creatividad y tus conocimientos previos.

Juegos de mesa de ed. Física: una adaptación para aplicar lo lúdico de ambos estilos de juego.

Juego de la oca: El juego de la oca es un juego de mesa para dos o más jugadores. Cada jugador tira un dado y avanza su ficha (de acuerdo al número obtenido) por un tablero en forma de espiral con 50 casillas con dibujos. Dependiendo de la casilla en la que se caiga, se puede avanzar o por el contrario retroceder, y en algunas de ellas está indicada una prueba. En su turno cada jugador tira 1 dado (o uno dependiendo de las distintas versiones) que le indican el número de casillas que debe avanzar. Gana el juego el primer jugador que llega a la casilla 50, "el jardín de la oca".

3- Instagram para ideas y tips: @profe.angelicahinojosa

CORREO: angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl