

### Guía de trabajo

<b>Nombre docente:</b>	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl	
<b>Curso:</b>	4 año Básico	
<b>Guía número</b>	<b>Asignatura</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>
18	Educación física y salud	OA6 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°18 realizaras un circuito Resistencia, repite este circuito unas 6 veces siendo progresivo en la intensidad que le das.

## GUIÓN METODOLÓGICO

### 1- ¿Qué aprenderás hoy?

Aprenderás a realizar un circuito motor de Resistencia en el cual ejecutaras desplazamientos para mejorar tu resistencia, aprenderá a soportar su propio peso, también carreras a máxima velocidad y a seguir mejorando la flexibilidad.

**Intensidad moderada y vigorosa:** La Actividad Física de **Moderada a Vigorosa intensidad**, se puede definir como aquella actividad que se realiza con un esfuerzo de **moderado** a extenuante, e incrementa la frecuencia cardíaca de forma notable o sustancial.

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

**Flexibilidad:** La **flexibilidad** es la capacidad que tiene una articulación para realizar un movimiento articular con la máxima amplitud posible. Esta capacidad viene condicionada por dos factores principales: el tipo de articulación y la capacidad de estiramiento de los músculos implicados.

**Resistencia:** La **resistencia** es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible

**Velocidad:** La **velocidad** es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible

**Circuito:** El **circuito** de acción motriz o **circuito** de entrenamiento es un conjunto de actividades físicas que tienen como objetivo condicionar la resistencia y la velocidad de un individuo. ... Sin embargo, cada una de estas requiere un esfuerzo por parte del que ejecuta el **circuito** motriz.

**Link:** [https://youtu.be/irdW6\\_XSu0c](https://youtu.be/irdW6_XSu0c)

### 3- Mis tutoriales también se subirán a la página de Instagram que les dejo acá

Instagram para ideas, tips y destacados de clases: @profe.angelicahinojosa

CORREO: [angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl)