

Guía de trabajo

| | | |
|------------------------|---|--|
| Nombre docente: | Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl | |
| Curso: | 4 año Básico | |
| Guía número | Asignatura | Objetivo de Aprendizaje contemplado |
| 19 | Educación física y salud | OA6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. |

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°19 realizaras un juego de Resistencia criollo, repite este juego durante 3 días siendo progresivo en las mejoras de ejecución y velocidad.

GUIÓN METODOLÓGICO

1- ¿Qué aprenderás hoy?

Aprenderás juegos Criollos y como trabajarlos con intensidad, superar tus propias marcas, logradas en escala de esfuerzo y tiempo.

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

Juego criollo: La payaya: es un juego infantil chileno, que se practica con cinco piedras pequeñas u objetos similares, que consiste en ir tomándolas del suelo aplicando diferentes etapas, una o varias de ellas al aire y se vuelve a tomar sin que caiga al piso.

Link: <https://youtu.be/8ivDHNTbLU8> tutorial 19

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