



# Educación física y salud

Semana del 24 al 28



		Semana 20	24 -28 de agosto
Curso	4°	Clase	20
Unidad 1	<b>EJERCICIO FÍSICO Y SALUD</b>		
Objetivo Aprendizaje	<b>OA 1: Habilidades motrices Básicas. Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades.</b> <b>OA8: aptitud y condición física</b>		
Objetivo de la clase	<b>Reforzar a través de un ppt las habilidades motrices básicas, capacidades físicas, la importancia de hidratarse, los beneficios de la actividad física, la importancia de realizar un calentamiento antes de realizar actividad física.</b>		
Valor a desarrollar	Responsabilidad		
Actitud durante la actividad	- Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. <b>(OA E)</b>		
Recursos	- Rutinas impresas o en cuaderno - Computador o Smartphone		





# Ruta de aprendizaje

1

Busca todo lo necesario para comenzar la clase, lápiz – cuaderno – materiales solicitados – botella de agua



2

Registra el objetivo de la clase en tu cuaderno



3

Escucha y sigue las normas que te indica la profesora



4

Recuerda estar atento en todo momento

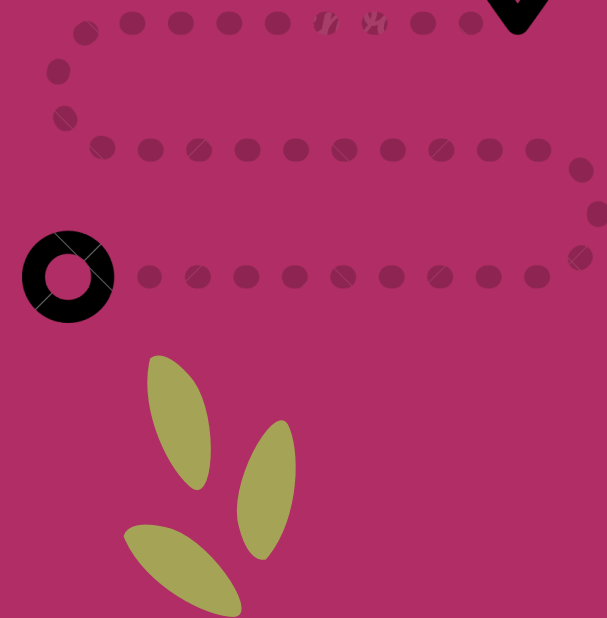


5

Lee con atención y comienza a realizar los ejercicios

6

Finalmente realizamos el cierre con el ticket de salida. Contestar la autoevaluación



# Normas para la clase virtual



**M**antener tu micrófono en silencio.



**P**oner atención cuando la profesora explica.

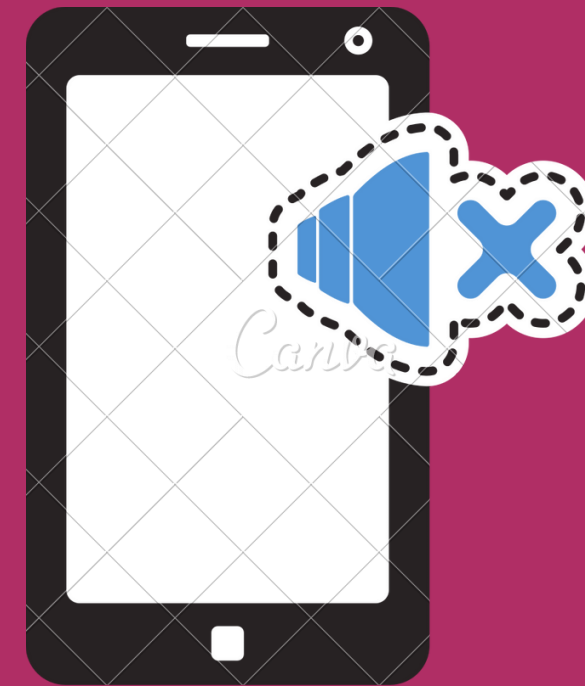


**U**tilizar el chat para tus dudas o preguntas.



**L**evantar tu mano para hablar.

**R**espetar tu turno y el de tus compañeros.



# 8 BENEFICIOS DEL CALENTAMIENTO

1.- AUMENTA LA TEMPERATURA MUSCULAR

2.-AUMENTA LA TEMPERATURA CORPORAL.

3.-DILATA LOS VASOS SANGUÍNEOS.

4.-AUMENTA LA TEMPERATURA DE LA SANGRE



5.-CAMBIOS HORMONALES.

6.-PREPARACION MENTAL

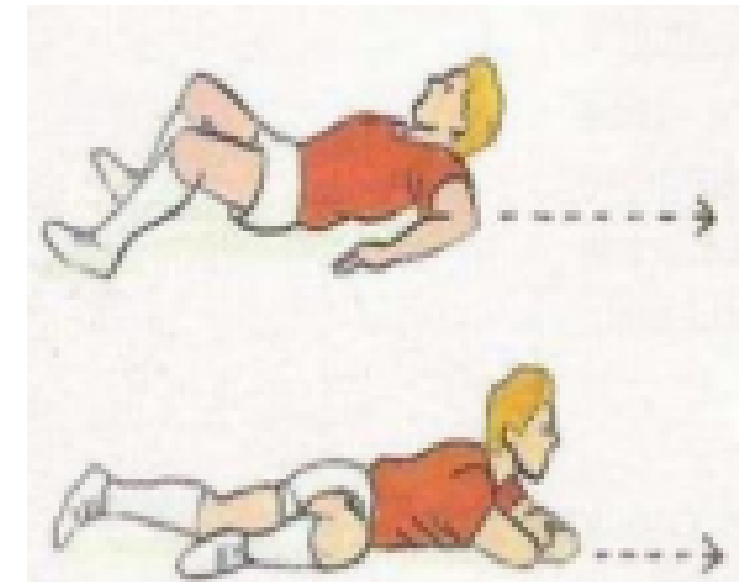
7.-AUMENTA RITMO CARDÍACO .

8.- PREVIENE LESIONES

## Habilidades Motrices Básicas

El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que surgen de manera espontánea por consecuencia del desarrollo de una persona. Estas pueden ser clasificadas en tres tipos:

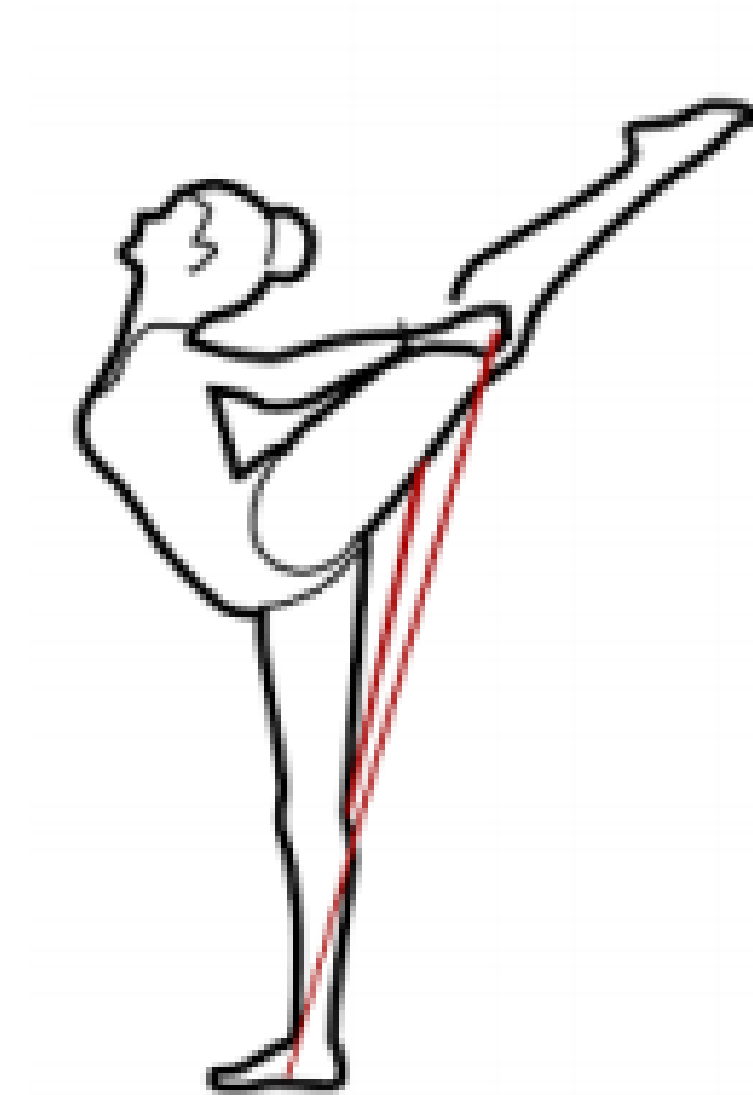
Habilidades motrices de Locomoción: son aquellos movimiento que permiten a una persona desplazarse de un punto a otro, dentro de estas es posible encontrar algunas como: Caminar, Correr, Trotar, Saltar, Gatear, Reptar, Cuadrupedia, trepar, entre otras.



Habilidades Motrices de Manipulación: son aquellos movimientos en donde la acción principal se centra en el manejo de un objeto, aquí podemos encontrar: el Botear, Recepcionar, Rodar, Conducir, Golpear, Traccionar, Arrastrar, entre otras.



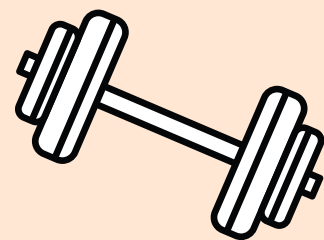
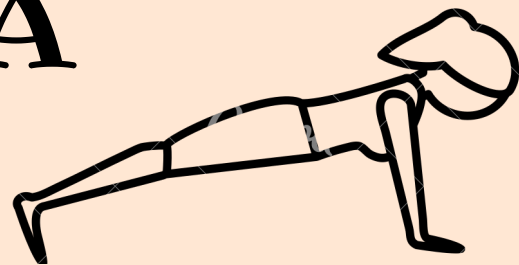
Habilidades Motrices de Estabilidad: Son aquellos movimientos en los que el cuerpo debe mantener el equilibrio como: Colgarse, Equilibrarse, Estirarse, Doblarse.



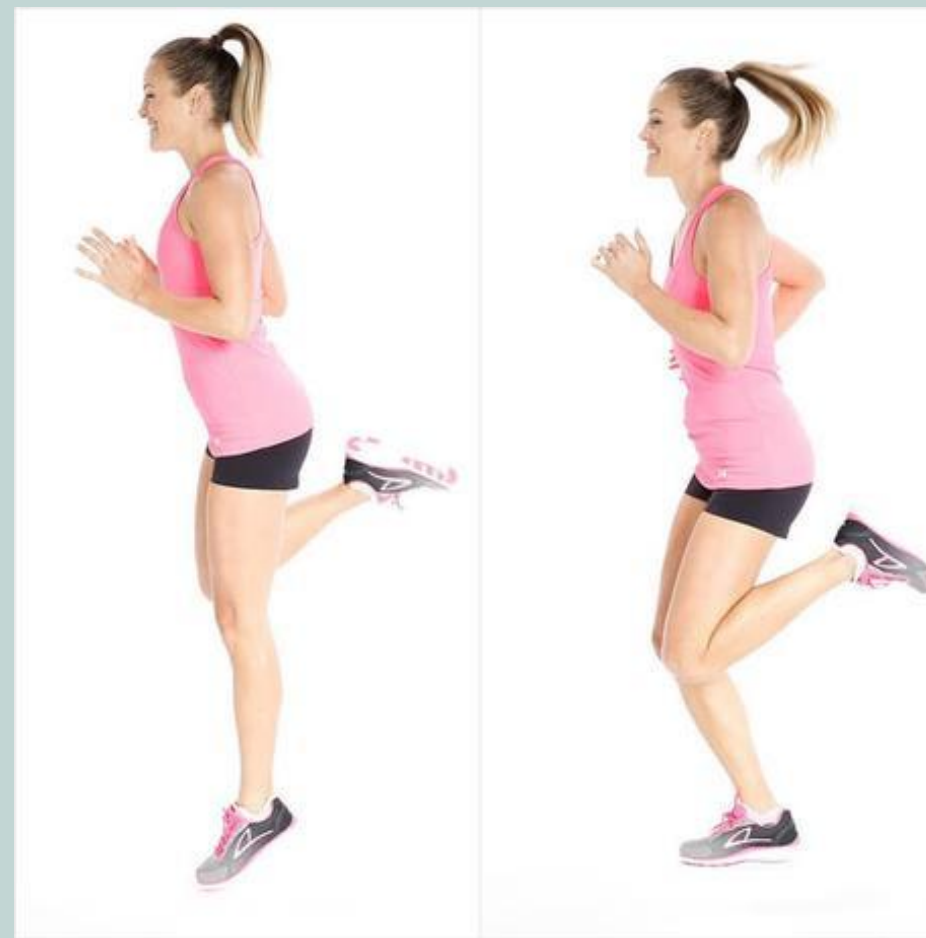


# RESUMEN: CAPACIDADES FÍSICAS

VELOCIDAD  
RESISTENCIA  
FLEXIBILIDAD  
FUERZA



**Realiza un calentamiento autónomo de 3-5 min (puedes elegir una canción y bailar a tu ritmo)**

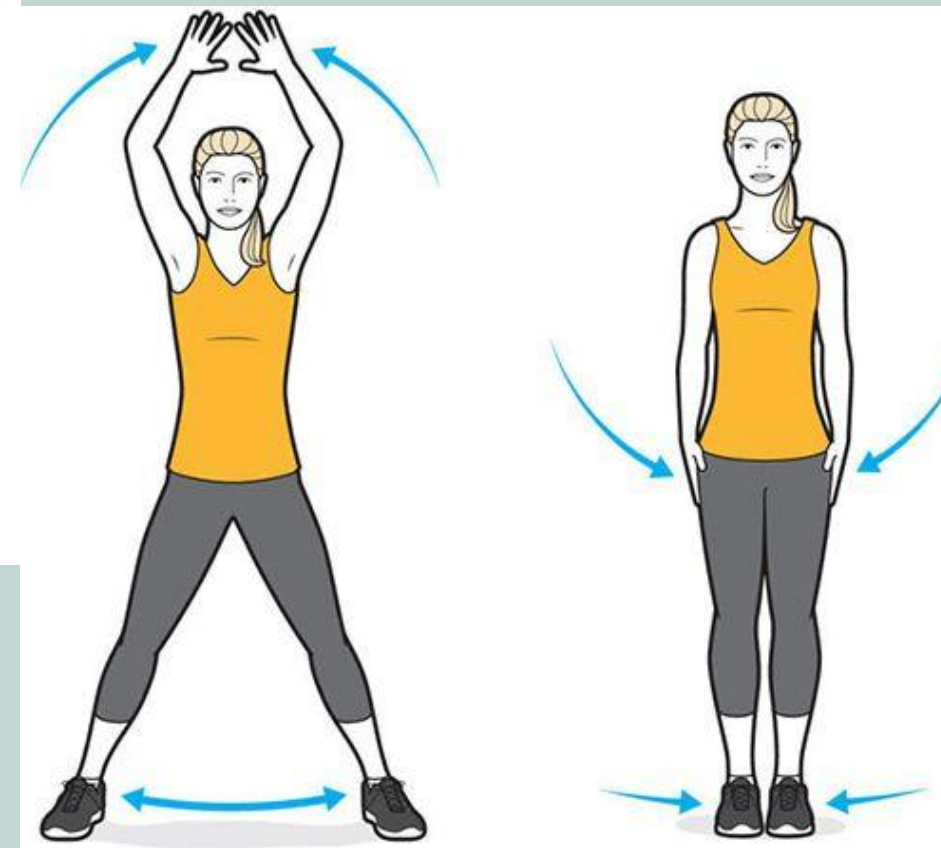


**1- TROTA EN TU LUGAR**

**Realiza ejercicios de intensidad moderada a vigorosa (repite la rutina 3 veces)**



**2- IMAGINA UNA LINEA Y COMIENZA A SALTAR DE LADO A LAD.**



**3- JUMPING JACKS, ABRE Y CIERRA BRAZOS Y PIERNAS,**

## TAREA:

**AUTOEVALUACIÓN, ENCIERRA EN UN CÍRCULO EL COLOR QUE CORRESPONDA. EL COLOR ROJO SIGNIFICA QUE NECESITASTE DE MUCHA AYUDA, EL AMARILLO QUE A VECES NECESITASTE DE AYUDA, Y EL VERDE QUE PUDISTE TRABAJAR DE MANERA INDEPENDIENTE.**

**1. LOGRE COMPLETAR LAS ACTIVIDADES**



**2. LOGRE REALIZAR LAS ACTIVIDADES DEMOSTRANDO INTERÉS Y ESFUERZO**



**3. RECONOZCO LAS CAPACIDADES FÍSICAS**

