



		Semana 24	28-02 octubre
Curso	4°	Clase	24
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	<p>(OA1) Habilidades Motrices, Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.</p> <p>(OA6) Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.</p> <p>(OA11) Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implemento bajo supervisor; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.</p>		
Objetivo de la clase	Repasar y fortalecer objetivos descendidos, habilidades motrices, aptitud y condición física, seguridad y juego limpio de la evaluación formativa ¿Cuánto hemos aprendido?, a través de un ppt		
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. (OA E)		
Recursos	- Rutinas impresas o en cuaderno - Computador o Smartphone para ver links		

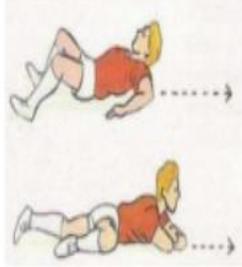
NORMAS DE LA CLASE

- **BUSCAR LUGAR TRANQUILO**
- **TENER TODOS MATERIALES A MANO**
- **MANTENER SILENCIADO EL MICRÓFONO**
- **PEDIR LA PALABRA PARA OPINAR.**
- **ESPERAR TURNO PARA PARTICIPAR.**
- **USO DEL CHAT SÓLO CONSULTAS DE LA CLASE.**
- **RESPETARNOS Y ESCUCHARNOS.**



HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS SE CLASIFICAN EN 3 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.

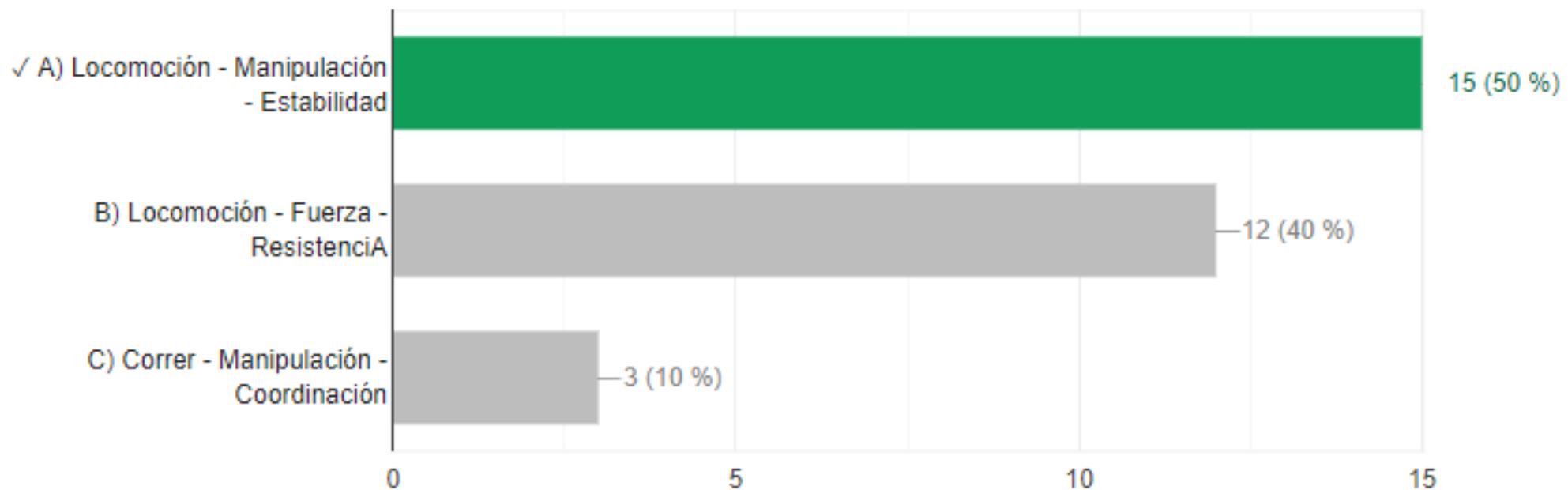


Habilidades Motrices de Estabilidad: Son aquellos movimientos en los que el cuerpo debe mantener el equilibrio como: Colgarse, Equilibrarse, Estirarse, Doblarse.



1.-Las Habilidades Motrices se clasifican en 3 tipos:

15 de 30 respuestas correctas



SE PUEDEN MEJORAR CON EL ENTRENAMIENTO

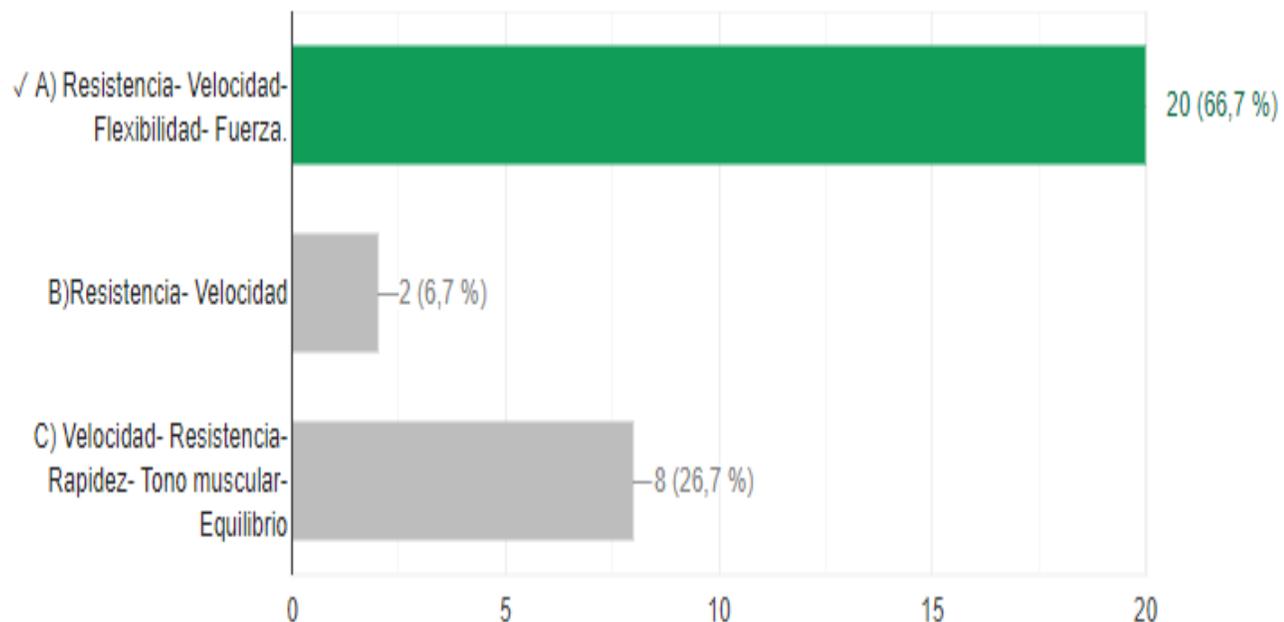
RESUMEN: CAPACIDADES FÍSICAS

VELOCIDAD
RESISTENCIA
FLEXIBILIDAD
FUERZA



4.- ¿Cuáles son las capacidades físicas?

20 de 30 respuestas correctas



EJERCICIOS DE ESTABILIDAD Y LOCMOCIÓN

EJERCICIOS DE LOCOMOCIÓN

andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, caer, esquivar, trepar, bajar, etc.

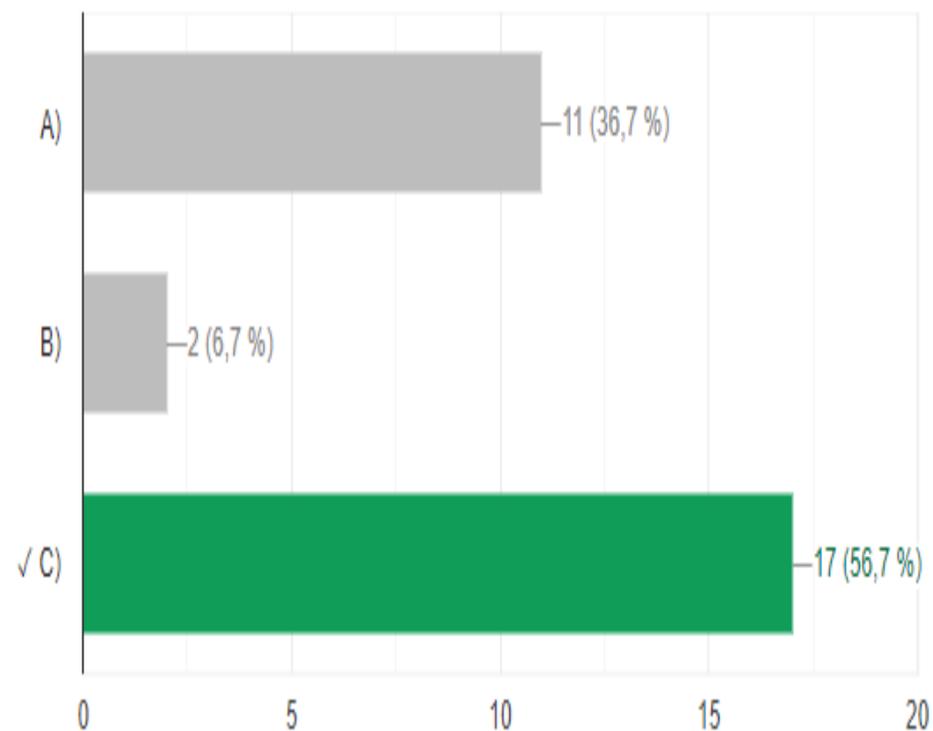
EJERCICIOS DE ESTABILIDAD

Sentadilla con o sin pesas.
Estocada
Equilibrio
Colgarse



6- Selecciona la alternativa que indique un ejercicio de Locomoción y Estabilidad des motrices combinadas?

17 de 30 respuestas correctas



LA IMPORTANCIA DE BEBER AGUA Y ¿CÓMO MANTENERTE HIDRATADO?



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE BEBER AGUA?

- ✓ Participa en importantes **reacciones bioquímicas**, proveyendo nutrientes y removiendo desechos.
- ✓ Esencial para mantener la **circulación en todo el cuerpo**.
- ✓ Ayuda a controlar la **temperatura corporal**.
- ✓ Importante para la salud de la **piel, el cabello y las uñas**.



¿CÓMO TE PUEDES DESHIDRATAR?

Tomando alcohol, haciendo ejercicios, exponiéndote al calor o quemaduras; o por diarreas y algunas otras enfermedades.

SIGNOS DE DESHIDRATACIÓN

- ☹ Dolor de cabeza
- ☹ Piel y boca seca
- ☹ Mal humor
- ☹ Cansancio

4 CONSEJOS PARA MANTENERTE HIDRATADO

- 1** Toma **suficiente agua** como para siempre mantenerte sin sed.
- 2** Monitorea el **color de tu orina**. Si está oscura, bebe más agua.
- 3** Toma **agua antes, durante y después** de realizar actividad física.
- 4** En actividades físicas exigentes usa **bebidas con electrolitos**.

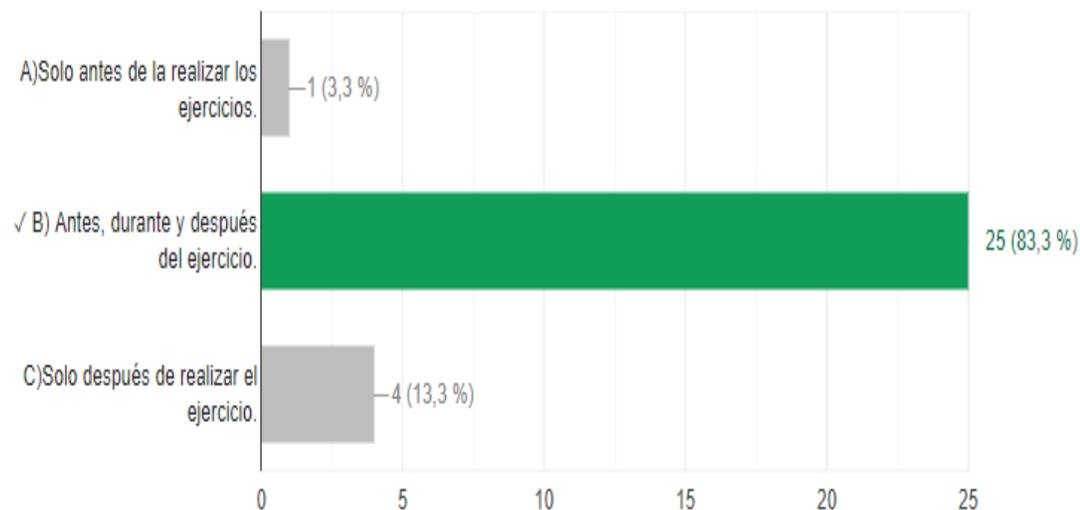
¿OTRAS FUENTES DE HIDRATACIÓN?

Frutas (sandía, melón, naranjas, uvas)
Verduras (apio, tomates, pepinos)
Jugos, té y bebidas deportivas



7.-La hidratación es importante para la vida y también lo es en la actividad física, su consumo debe ser:

25 de 30 respuestas correctas



TICKET DE SALIDA

Para finalizar la clase vamos a responder las siguientes preguntas:

- 1.- Las habilidades motrices básicas se clasifican en 3 tipos, nómbralas.
- 2.- Nombra 2 ejercicios de Locomoción.
- 3.- ¿Cuáles son las 4 capacidades físicas?
- 4.- Botear un balón a que tipo de habilidad motriz corresponde.
- 5.- Realiza 2 ejercicios de flexibilidad trabajados en clases anteriores.
- 6.- ¿Por qué es importante hidratarse?

¡¡¡FELICITACIONES POR TU TRABAJO!!!