



Educación física y salud
Giannina Escanilla Ortiz

		Semana 19	17-21de agosto
Curso	4°	Clase	19
Unidad 1	Desarrollo de habilidades motrices		
Objetivo Aprendizaje	<p>OA 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y come una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.</p> <p>OA 8 Aptitud y condición física</p>		
Objetivo de la clase	<p>Ejecutan una variedad de ejercicios para mejorar la flexibilidad por medio de movimientos estáticos, pasivos y activos.</p> <p>Reconocer los beneficios de la actividad física en niños.</p>		
Valor a desarrollar	Respeto		
Actitud durante la actividad	Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física en la salud.		
Recursos	- Rutinas impresas o en cuaderno - Computador o Smartphone para ver links		

Ruta de aprendizaje



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

Registra el objetivo de la clase en tu cuaderno

Escucha y sigue las normas que te indica la profesora

Recuerda estar atento en todo momento

Lee con atención y comienza a realizar los ejercicios de yoga

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

Normas para la clase virtual



Mantener tu micrófono en silencio.



Poner atención cuando la profesora explica.



Utilizar el chat para tus dudas o preguntas.



Levantar tu mano para hablar.

Respetar tu turno y el de tus compañeros.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS



Fomenta el trabajo en equipo, el compañerismo y ayuda a mejorar la relación con el entorno

Favorece la creación de buenos hábitos, estimulando el rendimiento académico

Favorece el crecimiento de sus huesos y de los músculos

Aumenta el flujo del oxígeno al cerebro, mejorando el aprendizaje la memoria, concentración, y estado de alerta de nuestro cuerpo. Mejora la capacidad cognitiva

Mejora la salud física – social – mental

Mejora la circulación, respiración, ayuda a digestión y acelera el metabolismo

Desarrolla variedad de habilidades y movimientos





BENEFICIOS DEL YOGA:

- Serena el cuerpo y la mente inquieta.
- Desarrolla la flexibilidad y fuerza.
- Libera de ansiedad, miedos, angustias y obsesiones.
- Aclara los sentimientos.
- Trabaja la fuerza de voluntad.
- Fortalece el carácter y la disciplina.
- Produce alegría y confianza.



ACTIVIDAD 1:

- Realiza un calentamiento autónomo de 5 minutos, activa todo tu cuerpo para comenzar con las posturas de yoga.
- Luego de haber realizado el calentamiento autónomo comenzaremos, recuerda tener tu botella de agua, estar con ropa adecuada, zona segura y además una mat de yoga o colchoneta – frazada – toalla – alfombra etc.

Posturas



- La montaña: De pie, mantén la columna firme con los pies en paralelo y los pulgares de los pies en contacto. Mira al frente.



- Postura del perro hacia abajo: mantén los brazos rectos a la altura de tus hombros y los pies con la anchura de tus caderas. Levanta la cadera hacia el cielo y exhala hasta que tu cuerpo alcance la posición de una V



El guerrero: brazos estirados en direcciones opuestas, en línea con los hombros. Alza los brazos y el torso e inhala. El pie de atrás debería formar un ángulo de 90 grados y el muslo delantero debería estar paralelo al suelo, con la rodilla directamente sobre el tobillo.



Saludo al sol :Estiraremos las piernas de forma que queden rectas y los empeines del pie en contacto con el suelo. Levantaremos el pecho con ayuda de nuestros brazos y manos. Los hombros deben estar bajos y no a la altura de las orejas.



Flore de loto: para finalizar y relajarnos, manos quedan liberadas, los hombros y los músculos de la espalda se relajan y se afloja la tensión del cuello. Esta relajación de todo el cuerpo promueve el estado meditar.

Tarea:

1.- Responde en el cuaderno y brevemente ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?

2.- Realiza la autoevaluación debes enviar una foto de registro al corre: Giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl o al whatsapp +56998280865

Tarea:

AUTOEVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE TRABAJO Al finalizar la guía de trabajo responde con la ayuda de tu apoderado las siguientes preguntas y evalúa tu desempeño, encerrando 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 de Yoga



2. Logre realizar las actividades demostrando interés y esfuerzo



3. Comprendí los beneficios de la actividad física .

