

GUIA DE APRENDIZAJE EDUCACION FISICA 4° Básico

SEMANA 1 –Junio 2020

Nombre:	
Curso:	Asignatura:
Fecha:	Tipo de Prueba: Mixta
	Evaluación: Formativa


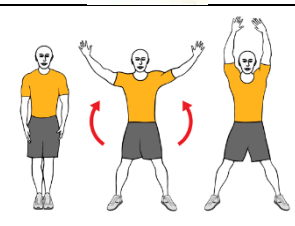
Objetivo de Aprendizaje: Practicar diversos ejercicios y/o juegos que desarrollen la condición física.

Debido al periodo de aislamiento determinado por el ministerio de salud he creado el siguiente material de trabajo, para ser desarrollado en tu casa.

Recuerda que cada guía debe ser transcrita en tu cuaderno o guardada si la imprimes para ser corregida en el momento que volvamos a clases



- Realizar un calentamiento general de forma libre durante 5 a 7 minutos. Puedes escoger uno de estos y seguir las instrucciones. Pídele la ayuda a un adulto para que te ayude a Despejar el lugar, ponte ropa cómoda. Si estás listo comienza **SUERTE!**

<p>Elevación de rodillas por 1 min con 30 segundos de descanso</p>	
<p>jumping jacks realiza 15 repeticiones de este ejercicio descansa 30 segundos repetir 4 veces.</p>	

- El ejercicio consiste en que el estudiante deberá golpear los 2 globos utilizando todas las partes posibles de tu cuerpo, intentando que no caiga al suelo, esta actividad deberá realizarla, desplazándose en diferentes dirección dentro del espacio que despejaste previo a las actividades. Por un tiempo de 5 a 8 minutos aproximadamente. Si quieres más dificultad agrega más globos.



Estudiantes ahora pueden enviar sus estados de avance al correo ivan.seguel@sanjosedemachali.cl, y recuerda que si tienes una duda, no olvides que...¡Somos un Equipo!! 😊

3. La otra actividad consiste en realizar salto lateral como se muestra en la imagen, ubicando un cono, pegando papel de colores o marcado con cinta en el piso. Durante un tiempo de 5 minutos puede realizar variantes para el ejercicio. Ejemplo salto a `pie junto, salto en un pie de espalda, utilizando las manos sobre la cinta, salto como conejo etc.



4. Realizaremos un juego para mejorar la percepción. Junta unos 15 pares de calcetines y amontónalos en el suelo. Luego a la señal de alguien que te acompañe, ordenarlos en forma de pelotita en el menor tiempo posible. Repítelo 3 veces y mejora tus tiempos.



Recuerda lavarte de inmediato las manos al terminar tu rutina, volver a la calma respirando (inhaland) profundo por la nariz, y luego espirando (exhalando) controladamente por la boca. Come saludable, toma mucha agua e incentiva a tus amigos/as y familia a cuidarse haciendo actividad física.



Recuerda que mantener un cuerpo fuerte y sano minimiza las posibilidades de contagio

Estudiantes ahora pueden enviar sus estados de avance al correo ivan.seguel@sanjosedemachali.cl, y recuerda que si tienes una duda, no olvides que...¡¡Somos un Equipo!! 😊