



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE  
SAN BERNARDO // EL BOSQUE  
ASIGNATURA: Educación física y salud.  
PROFESOR (a): EVERS SALAS U.

## Guía Pedagógica N°8

<b>Nombre:</b>	<b>Curso: Cuarto Básico.</b>
<b>Fecha inicio:</b>	<b>Fecha Término.</b>

### Descripción Curricular de la Evaluación

<b>Unidad</b>	<b>N° 1</b>
<b>Objetivos</b>	OA1, OA6, OA11
<b>Habilidades a evaluar</b>	Habilidades motrices básicas y aptitud física.

### Instrucciones

Esta guía debe estar desarrollada en tu cuaderno.

Recuerda que en lo posible debes trabajar con lápiz pasta NEGRO.

**No realices todas las actividades de una vez. Toma descansos de a lo menos 15 minutos para continuar con el trabajo.**

**Cualquier duda puedes consultar al siguiente correo electrónico:  
[e.salas@colegiodomingoeyzaguirre.cl](mailto:e.salas@colegiodomingoeyzaguirre.cl).**

1. A continuación, lee atentamente y responde las preguntas a continuación.

¿Qué es el calentamiento?

El calentamiento es un conjunto de actividades que realizamos antes de la actividad física o deporte, estas actividades nos ayudan a preparar nuestro organismo para responder de forma adecuada ante un esfuerzo mayor que vayamos a realizar posteriormente.

¿Qué actividades puedo realizar como calentamiento?

Puedes realizar diversos juegos tales como, la pinta, el hielo y sol, entre otros, también puedes realizar ejercicios de movilidad articular o actividades como bailar, trotar, etc.

1.1. A continuación dibuja las actividades que te gustaría incluir en tu calentamiento (ya sea jugar, correr, bailar, entre otras actividades que te gusten).

1.2. Porqué es importante que realicemos un calentamiento.

1.3. A continuación debes ver el video de actividad física en casa número 7 y 8 que estará disponible en youtube y realizar las actividades pertenecientes al calentamiento.

**2. Para las siguientes actividades debes ver antes el video de actividad física en casa número 7 y 8 que estará disponible en youtube.**

2.1. Realiza las actividades del video de actividad física en casa, y comenta como te sentiste tras realizar las actividades presentes en el video.

2.2. Dibuja las actividades del video que te parecieron más entretenidas.

