



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

## Guía Pedagógica N°9

<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° 2</b>
<b>Objetivos</b>	OA1, OA6, OA11
<b>Habilidades a evaluar</b>	> Intentar superarse en cualquier tipo de actividad Física. > Regular el esfuerzo físico en ejercicios de cierta Intensidad.

### 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@colegiodomingoeyzaquirre.cl](mailto:e.salas@colegiodomingoeyzaquirre.cl).**

#### 1. Lee atentamente el siguiente texto.

La coordinación: Capacidad de regular los movimientos de nuestro cuerpo para ejecutar una acción motriz (ejecutar un movimiento: ejemplo lanzar un balón, conducir un balón con el pie).

En esta ocasión trabajaremos con la coordinación dinámica general y la coordinación ojo mano y coordinación ojo pie.

Coordinación dinámica general: Son todos aquellos movimientos que necesitan de un ajuste de todo el cuerpo para realizarlos, ejemplo: saltar, correr, caminar, etc.

Coordinación ojo – mano (óculo manual): habilidad de poder realizar movimientos usando nuestros ojos y nuestras manos de forma simultánea, ejemplo: lanzar, recibir un balón.

Coordinación ojo-pie (óculo-pédica): habilidad de realizar movimientos usando nuestros ojos y pies de forma simultánea, ejemplo: equilibrarse, conducir un balón, golpear un balón con el pie.

1.1.- Con respecto al texto anterior, dibuja 2 deportes en donde esté presente la **coordinación dinámica general**.

1.2.- Con respecto al texto anterior, dibuja 2 deportes en donde esté presente la **coordinación ojo – mano (óculo-manual)**

1.3.- Con respecto al texto anterior, dibuja 2 deportes en donde esté presente la **coordinación ojo- pie (óculo-pédica)**.

2. A continuación debes buscar en el canal de **YOUTUBE del colegio, el vídeo actividad física en casa 9**, realizar los ejercicios que ahí se mencionan y responder a continuación.

2.1 Menciona y dibuja el juego en el que trabajamos la **coordinación ojo- mano**.

2.2 -Menciona y dibuja el juego en el que trabajamos la **coordinación ojo- pie**.

2.3 Menciona y dibuja el juego en el que trabajamos **la coordinación dinámica general**.

### **Aptitud y Condición Física.**

3.-A continuación debes buscar en el canal de **YOUTUBE** del colegio, el vídeo actividad física en casa 9, realizar los ejercicios que ahí se mencionan y responder a continuación.

3.1.- Menciona cuantos días a la semana realizaste los ejercicios destinados a trabajar la **capacidad física de resistencia aeróbica.**

3.2.- Dibuja y menciona los ejercicios que realizaste para trabajar la **capacidad física de resistencia aeróbica.**

3.3.- Dibuja y menciona los ejercicios que realizaste para trabajar la **capacidad física de Fuerza.**

3.4.- ¿Como te has sentido después de realizar estos ejercicios?

