



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SEDE EL BOSQUE
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
PROFESORA: CLAUDIA VALDERRAMA

Correo electrónico:

c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl

Celular: +569 63200478

Guía Pedagógica N°12 **(Evaluación formativa)**

Nombre:	Curso: 4° Básico C
Fecha inicio: Noviembre	Fecha Presentación:

Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	Nivel 1
Objetivo Aprendizaje	OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales. OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros.
Habilidades a evaluar	Ejecutan Siguen instrucciones
Contenido	Condición física

Queridos niños y apoderados, espero que se encuentren bien. En esta guía veremos la condición física, y deberás hacer distintos ejercicios físicos. ¡ÁNIMO!

Mediante el correo electrónico o el celular que se encuentra en el recuadro de arriba, puedes realizar consultas y debes enviar evidencias (una foto o breve video) de la actividad. Recuerda enviar las guías de trabajo desarrolladas al colegio.

Actividad 1:

Actividad práctica. Sigue las instrucciones.

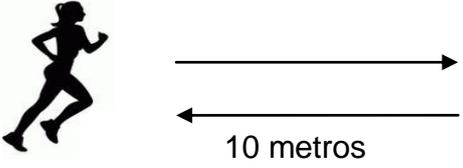
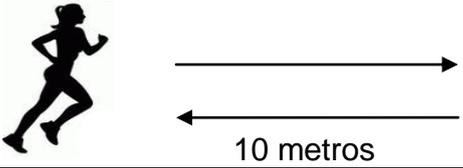
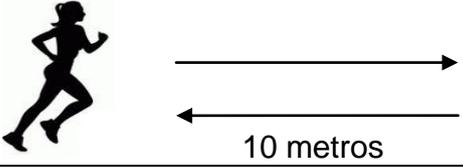
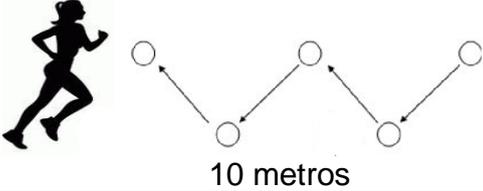
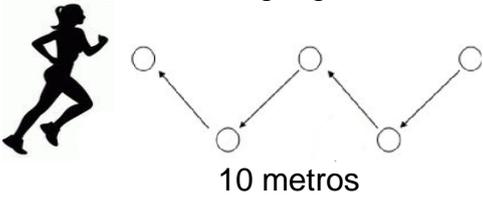
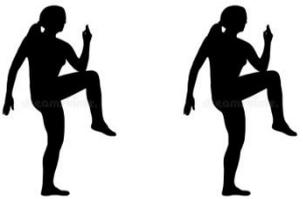
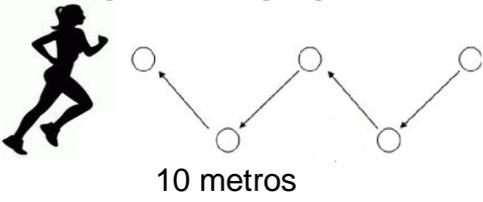
- ✓ Usa ropa cómoda.
- ✓ Busca un lugar espacioso donde puedas realizar los ejercicios.
- ✓ Mantén cerca una botella con agua, para hidratarte.
- ✓ Al finalizar realizar rutina de higiene
- ✓ Material necesario: 5 botellas, para el desplazamiento en zigzag. Una alfombra o similar, para realizar ejercicios en suelo.

Primero: Calentamiento

- ✓ Elige uno de los siguientes juegos:
- ✓ La pinta
- ✓ El monito mayor
- ✓ Bailar una canción de tu preferencia.

Segundo: Parte principal.

Busca un lugar espacioso para realizar los desplazamientos. Aproximadamente 10 metros.

<p>1. Trotar 2 veces vez ida y regreso</p> 	<p>2. En el lugar realizar 15 repeticiones de angelitos</p> 
<p>3. Trotar 2 veces vez ida y regreso</p> 	<p>4. Realizar 4 volteretas. (o rodar)</p> 
<p>5. Trotar 2 veces vez ida y regreso</p> 	<p>6. Realizar 15 saltos de rana</p> 
<p>7. Trotar 2 veces vez ida y regreso en zigzag</p> 	<p>8. Mantener la posición de equilibrio 10 segundos con pie derecho y 10 segundos con pie izquierdo</p> 
<p>9. Trotar 2 veces vez ida y regreso en zigzag</p> 	<p>10. Elevar rodilla y tocar con el codo contrario. 20 repeticiones.</p> 
<p>11. Trotar 2 veces vez ida y regreso en zigzag</p> 	<p>12. Apoya la espalda, mantén las piernas elevadas. Separa y cruza piernas. 20 repeticiones.</p> 

Tercero: Finaliza con estos ejercicios de flexibilidad. Mantén durante 10 segundos cada posición.



Actividad 2:

Marca con una X según corresponda

	SI	PARCIALMENTE	NO
Usaste ropa cómoda para la actividad			
Lograste hacer la actividad completa			
Realizaste rutina de higiene al finalizar			
<p>En cuanto a la percepción del esfuerzo (cansancio) al hacer los ejercicios; Del 1 al 10, siendo 1: esfuerzo muy suave y 10: esfuerzo máximo, ¿cómo sentiste?.....</p>			