**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

**Asignatura: EDUCACION FISICA Y SALUD Curso : 4TO AÑO BÁSICO**

**Fecha : LUNES 25 AL VIERNES 29 DE MAYO Docente: WALDO GONZALEZ / VICTOR MARIPANGUI.**

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**I.- Objetivo de Aprendizaje**

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: participar en actividades de calentamiento en forma apropiada; escuchar y seguir instrucciones; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad; asegurar que el espacio está libre de obstáculos.

**II.- Contenido**

* Guía de entrenamiento actividad física

**III.- Objetivo de la clase**

* Demostrar un comportamiento seguro durante la práctica de actividad física deportiva**.**

**IV.- Indicaciones generales**

**NO OLVIDES LA IMPORTANCIA DE:**

* Hidratarse antes, durante y después de la actividad física.
* Realizar siempre el calentamiento antes de la práctica deportiva.
* Al finalizar la actividad física no olvides realizar el ejercicio de estiramiento muscular.

Sugerencias de comportamiento seguro durante la actividad física deportiva

* Respetar los tiempos de la actividad.
* Respetar las instrucciones del juego o deporte.
* Respetar los espacios establecidos.
* Estar muy atento durante toda la actividad.

**Estar siempre atento durante la realización de las actividades físicas deportivas, ya que al distraerse podemos cometer errores y en ocasiones puede suceder algún accidente.**

**V.- Actividad a desarrollar**

1. **Guía de entrenamiento en casa, marca con un los días realizadas (realiza a lo menos 3 días a la semana.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **EJERCICIOS** | **EJEMPLO DE EJERCICIO** | **MATERIALES** | **Día 1**  | **Día 2** | **Día 3** |
| **CALENTAMIENTO (cada ejercicio contar hasta 10 con los estudiantes)*** Trote en el puesto
* Saltos con pies juntos delante y atrás.
* Salto con pies juntos de lado a lado.
* Salto del payaso (al saltar separar y juntar, brazos y piernas al mismo tiempo)
* Trote en el puesto con rodillas más arriba (Skiping)
* Trotar con talones a los glúteos (taloneo)

**Soltura articular.*** Movimiento articular piernas, cadera, espalda, brazos y Cuello.
 | https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30 | * No se requieren materiales
 |  |  |  |
| **EJERCICIOS**  |
| **1ER EJERCICIO.**Con ayuda de otra persona, Cada uno debe tener un pañuelo o algún elemento como una tela colgando en su espalda. A la señal, deben sacar entre si el pañuelo, el primero que logre quitarlo gana. evitando que les quiten el suyo. Después de quitar un pañuelo, deben devolvérselo para que pueda seguir jugando. Cada uno tiene que contar cuántos ha conseguido.Realizar juego a lo menos por 5 minutos.  |  | * Pañuelo, paño o similar para usar.
 |  |  |  |
| **Como recoger objetos adecuadamente.** Pregunta al estudiante ¿cuál es la postura adecuada para levantar objetos desde elsuelo para cuidar la espalda? Ejercicio Utilizando un bastón u otro objeto (liviano) como una caja de cartón vacía ubicada en el suelo, realizar el ejercicio de recoger el objeto, recordando la forma adecuada para esto.Flectar las rodillas y mantener la espalda derecha.Los alumnos practican la actividad diez veces. |  | * Caja o similar para realizar el ejercicio
 |  |  |  |
| **El guía y el guiado.** Para esta actividad le solicitaremos apoyo a cualquier integrante de nuestra casa.El ejercicio se ejecutara con uno de ellos con sus ojos vendados con algún paño u otro similar. Al mismo tiempo la otra persona deberá ubicarse detrás de el dando las indicaciones (ejemplo: avanza, derecha, izquierda, etc.) hasta llegar al destino que queramos. Posteriormente hacer el cambio entre ellos para que ambos puedan ser guías o guiados.Repetir a lo menos 3 veces el desplazamiento en diferentes direcciones.  |  | * Un pañuelo , paño o similar para vendar los ojos del alumno
 |  |  |  |
| **EJERCICIOS DE ELONGACIÓN Y VUELTA A LA CALMA** |
| Realiza cada uno de los ejercicios de estiramientos manteniendo cada uno por un tiempo de 20 segundos |  | No se requiere implementos.  |  |  |  |

1. **Nombre 3 acciones de seguridad durante la actividad de Educ. física.**

**VI.-** **Retroalimentación**

**Preguntas claves: 1.- Pinta la carita según cómo te sentiste con estos juegos.**



 **2.- ¿Qué fue lo que más te resultó difícil de realizar?**

**VII.- Fecha de envío**

- Lunes 01 de Junio por medio de correo electrónico.

- Jueves 04 de Junio de forma presencial al profesor **Waldo González.**

**VIII.- Cómo y/o donde enviar**

 Esta guía de trabajo y entrenamiento debe ser enviada vía correo electrónico a **waldo.gonzalez@colegio-reneschneider.cl** o de forma presencial al profesor Waldo González.