



Plan de trabajo

4° Básico Educación Física

Miércoles 29 de abril	Viernes 01 mayo	Miércoles 06 de mayo	Viernes 08 de mayo
Trabajo en casa Realizar circuito en casa con video sugerido	Trabajo en casa Feriado	Trabajo en casa Los órganos de nuestro cuerpo que usamos para realizar actividad física.	Trabajo en casa Juguemos en casa, con la ayuda de un adulto y responde unas preguntas.



ACTIVIDAD PARA LA CASA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 4º BÁSICO

Unidad 1: CONTROL MOTRIZ Y ESTRATEGIA DE JUEGO

Objetivo: Realizar y valorar la actividad física desde el hogar relacionando las partes del cuerpo.

- **ACTIVIDAD Mira el video (Miércoles 29 de abril)**

Indicaciones: En casa debes observar el video que se encuentra en la página del colegio de educación física y realízalo en casa con ayuda de un adulto. (Video, circuito con sillas y pelota de calcetín)

- **ACTIVIDAD Dibuja (Miércoles 29 de abril)**

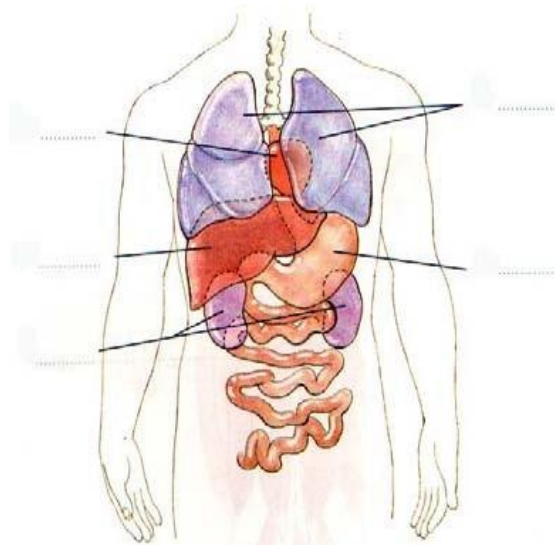
Indicaciones: Debes dibujar la estación del circuito que más te gusto, recuerda que ayer tú lo hiciste en tu casa. En esta actividad te puede ayudar un adulto.



- ACTIVIDAD Vamos a Aprender (Miércoles 06 de mayo)

LOS ÓRGANOS Y EL EJERCICIO FÍSICO

1.- Completa los nombres de las partes del cuerpo que se indican



2.- Relaciona con flechas:

Corazón

Riñón

Pulmones

Estómago

Hígado

Comida

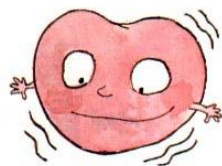
Bombea la sangre

Reserva de energía

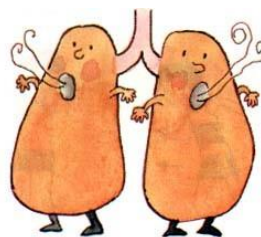
Cogen aire

Filtra los líquidos

Cuando hacemos ejercicio físico, algunos órganos trabajan más deprisa.



El corazón late más rápido.



Los pulmones cogen aire más deprisa



3.- Observa los siguientes dibujos. Píntale un corazón rojo al niño cuyo corazón y pulmones actúan más deprisa, y un corazón azul al niño cuyo corazón y pulmones actúan más despacio.



4.- Explica con tus palabras lo que hayas aprendido sobre los cambios que se producen en el cuerpo con el ejercicio físico. Pon ejemplos.



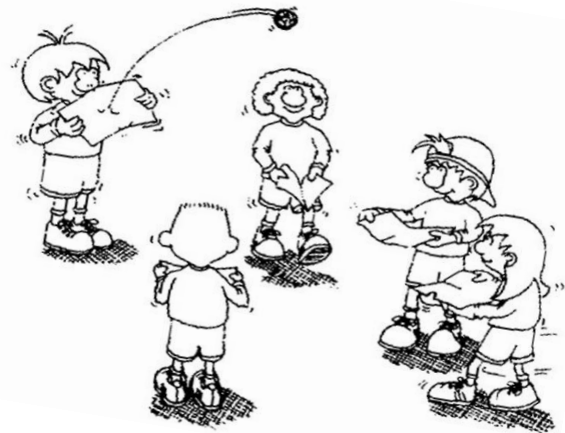
● ACTIVIDAD **A jugar en casa** (Viernes 08 de mayo)

LANZAR BOLA DE PAPEL CON PAPEL DE PERIÓDICO.

Indicaciones: Se hace una bola de papel. Con la ayuda de un adulto, él que va a tener una hoja de periódico y tú lanzaras la bola de papel junto con la hoja de periódico, para que el adulto la reciba con la hoja de periódico.

Observa la imagen del juego realízalo en casa y luego responde las siguientes preguntas:

- ¿De qué formas podemos lanzar?



- ¿Y de qué formas se puede recibir?

- ¿Qué ocurre si al pasar tensamos la hoja?



Prof. Natalia Lobos Reyes
Colegio Abraham Lincoln M. College

