



# Plan de trabajo

## 4° Básico Educación Física

Miércoles 20 de mayo	Viernes 22 de mayo	Miércoles 27 de mayo	Viernes 29 de mayo
<b>Trabajo en casa</b> Desarrollo de guía de calentamiento	<b>Trabajo en casa</b> Juguemos en casa	<b>Trabajo en casa</b> Investigar que son las elongaciones y proponer algunas para hacer en la clase de educación física.	<b>Trabajo en casa</b> Realizar un juego o estación de ejercitación para las habilidades de saltar, lanzar, equilibrio y correr.

## **ACTIVIDAD PARA LA CASA** **EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 4º BÁSICO**

### **Unidad 2: Mejorar las habilidades motrices**

**Objetivo:** Comprender y valorar las habilidades motoras básicas con actividad física desde el hogar.

Clases miércoles 20 de mayo

## ANTES DEL EJERCICIO

Preparamos el cuerpo mediante el calentamiento. ¿Cómo? Realizo una serie de ejercicios antes de comenzar la clase.

Primero voy moviendo todas las partes del cuerpo poco a poco... los tobillos, las rodillas, la cintura, los brazos, el cuello...



piernas



tronco



brazos



cuello



adelante



atrás



de lado

Después corro de forma suave, adelante, atrás, de lado...

Por último hacemos ejercicios de flexibilidad, pero con cuidado:

No fuerces las posturas. No deben ser dolorosos. Sigue las instrucciones del profesor.





Tienes que sentir cómo tu cuerpo entra en acción, debes notar calor.  
¡Ya puedes empezar la clase!

El calentamiento y beneficios:

- Aumenta la temperatura del cuerpo.
- Evita que te hagas daño y te lesiones durante el ejercicio.
- Dura de unos diez minutos al comienzo de la clase.
- Debes hacerlo siempre.

Escribe un calentamiento pensado por ti. Describe los diferentes ejercicios, el orden en que se realizarán, y el tiempo que hay que estar con cada uno. (Puedes dibujar también)



*Clases viernes 22 de mayo*

## Juguemos: Campo minado

Desarrollo: Reúne diferentes objetos fáciles de saltar, pero que no sean peligrosos; distribúyelos en un espacio amplio. El propósito es atravesar el lugar saltando todos los obstáculos y desplazándote de diferentes maneras; por ejemplo, brincando con un pie o avanzando en cuclillas. Inténtalo.



## Juguemos: lanzamientos



Desarrollo: Reúne una caja de cartón o cesta de ropa y una pelota de calcetines. Coloca la caja a una distancia moderada de ti y lanza la pelota de calcetines hasta que completes 10 lanzamientos dentro de la casa, luego aleja la caja un poco más de ti y vuelve a lanzar. Es importante que llegues a las etapas de lanzar hacia la caja a la mayor distancia posible.



Prof. Natalia Lobos Reyes  
Colegio Abraham Lincoln M. College

*Clases miércoles 27 de mayo*

**Investiga que son las elongaciones y cuando las debemos hacer en la clase de educación física**



**Dibuja o recorta y pega ejercicios de elongaciones que podamos hacer en la clase de educación física.**



### *Clases miércoles 29 de mayo*

Nombra y explica un juego o ejercicio para ejercitar las habilidades Motrices de equilibrio, salto, carrera y lanzamiento que puedas hacer en casa. Cando ya tengas completa esta parte, debes llevarlo a la práctica y realizarlo en casa fotografiate ejecutando los juegos o ejercicios para cada habilidad **(actividad evaluada)**

### *Explicación del juego o ejercicio.*

<i>Equilibrio</i>	
<i>Salto</i>	
<i>Carrera</i>	
<i>Lanzamiento</i>	



## *Fotografía para cada juego o ejercicio.*

<i>Equilibrio</i>	
<i>Salto</i>	
<i>Carrera</i>	
<i>Lanzamiento</i>	





**PAUTA DE EVALUACION**  
**Ejercitación de habilidades Motices/ 4° básico**

Forma de entrega: Al terminar el trabajo el apoderado debe fotografiarlo y enviar la foto al correo del colegio [consultasytareasincoln@gmail.com](mailto:consultasytareasincoln@gmail.com), con el nombre del alumno (a), curso y asignatura.

<b>Nombre:</b>		<b>Fecha</b>
<b>Puntaje real: 20</b>	<b>Puntaje obtenido</b>	<b>Nota:</b>
<b>Objetivo:</b> Aplicar y ejecutar habilidades motrices básicas		
<b>Habilidad:</b> ejercitar las habilidades motrices de equilibrio, salto, carrera y lanzamiento.		

<b>Criterios</b>	<b>Aspectos</b>	<b>Siempre 4 puntos</b>	<b>Algunas veces 3 puntos</b>	<b>Muy pocas veces 2 puntos</b>	<b>Nunca 1 punto</b>
<b>Sigue las instrucciones</b>	El trabajo está hecho con las instrucciones entregadas.				
<b>Explica juego o ejercicio para cada habilidad.</b>	El Alumno (a) explica de manera clara un juego o ejercicio para cada habilidad motriz solicitadas				
<b>Creatividad</b>	El alumno (a) hace uso de la imaginación para recrear el juego o ejercicio en casa para habilidad motriz solicitada				
<b>Fotografías</b>	Alumnos (a) envía fotografía de juego o ejercicio para cada habilidad motriz solicitada.				
<b>Limpieza</b>	Entrega trabajo limpio				
<b>Puntaje total</b>					



Prof. Natalia Lobos Reyes  
Colegio Abraham Lincoln M. College