



Plan de trabajo

4° Básico Educación Física

Miércoles 13 de junio	Viernes 15 de junio	Miércoles 20 de junio	Viernes 22 de junio
Trabajo en casa Cuidado de nuestro cuerpo para realizar ejercicios Videos de ejercicio	Trabajo en casa Videos de ejercicio	Trabajo en casa Videos de ejercicio	Trabajo en casa Videos de ejercicio Preguntas de reflexión después de realizar ejercicios.

ACTIVIDAD PARA LA CASA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 4º BÁSICO

Objetivo: Desarrollar las habilidades motrices y conocer la respuesta de nuestro cuerpo después de la actividad física desde el hogar

Habilidad: Coordinación, desplazarse, mantener el equilibrio, control del esquema particular, ubicación espacial, saltar, caminar y seguir el ritmo

Clases miércoles 13 y viernes 15 de junio:

¡Cuidemos nuestro cuerpo!

Introducción

El mantener un estilo de vida activo y saludable, implica realizar ejercicio de manera periódica en la escuela y fuera de ella, es por ello que se presentan a continuación dos sesiones con ejercicios que se pueden realizar desde la comodidad de tu hogar.

Antes de realizar la actividad, deberás tener en consideración de tener un



espacio que sea firme y con superficie no resbalosa, así también, debes tener a disposición líquido para hidratarse (recuerda que, si sientes sed, es porque ya presentas algún grado de deshidratación). Por otro lado, la vestimenta debe ser cómoda para realizar ejercicio.

Finalmente, tú eres la persona que mejor conoce el cuerpo, en el caso que estimes que estés muy cansado y tengas molestia o dolor en alguna parte de tu cuerpo, se sugiere que termines con el ejercicio.

Actividad

La actividad consiste en realizar la sesión de ejercicios de los videos que contienen los siguientes links: (Video sugerido por el Ministerio de Educación para realizar actividad física en el hogar)

Video #1



https://youtu.be/x_9L5_A6Ww4

Video #2



<https://youtu.be/N5gX--B1jlc>



Clases miércoles 20 y viernes 22 de junio:

Actividad

Realiza la sesión de ejercicios de los videos de la semana pasada y luego responde estas preguntas:

Reflexión sobre lo realizado

¿Consideras que la actividad que realizaste fue muy exigente para ti?

¿Qué indicador corporal (como frecuencia respiratoria, cantidad de latidos del corazón) consideras que confirma tu afirmación?

Sobre la elección del espacio utilizado ¿consideras que fue adecuado para realizar los ejercicios que se desarrollaban en el video?

Si fueras el encargado de la seguridad de tus compañeros en las sesiones de educación física, a partir de la experiencia realizada en esta actividad ¿qué le aconsejarías para que la clase sea segura?



Prof. Natalia Lobos Reyes
Colegio Abraham Lincoln M. College
Educación Física y Salud