



Jueves 20 de Agosto de 2020

## Condición física y manipulación

Objetivos de aprendizaje primordiales:

NIVEL 1: OA 1, OA 6, OA 11

NIVEL 2: OA9

**Objetivo:** Identificar las cualidades físicas y desarrollar HMB en diversos juegos.

¡Espero hayas tenido una gran semana! Motívate para los juegos de hoy

### Actividad N°1: Sopa de letras

Busca cada una de las palabras en la sopa de letras y luego escoge las principales capacidades físicas encontradas y construye una oración con cada una de ellas

D	A	D	I	L	I	B	I	X	E	L	F	R	P	L	F
S	E	N	Ó	I	C	O	M	O	C	O	L	E	R	O	I
A	T	N	V	E	L	O	C	I	D	A	D	S	D	N	S
N	Ó	I	C	A	L	U	P	I	N	A	M	I	B	Ó	I
U	F	D	F	I	S	I	S	O	N	A	M	S	A	I	C
X	U	F	A	I	C	A	R	A	O	J	O	T	T	C	B
L	E	R	C	Ó	S	Á	W	J	E	R	O	E	Q	I	I
I	R	I	Í	A	G	I	L	I	D	A	D	N	U	D	X
U	Z	S	B	O	C	A	C	L	A	B	I	C	O	N	E
Q	A	S	I	F	U	E	R	A	L	A	V	I	I	O	L
E	Q	U	I	L	I	B	R	I	O	R	U	A	D	C	F

FLEXIBILIDAD – FUERZA- AGILIDAD- EQUILIBRIO- VELOCIDAD- RESISTENCIA-  
MANIPULACIÓN- CONDICIÓN- FÍSICA- LOCOMOCIÓN

- **Actividad N°2: Reacción**

**Material:** Libro, juguete, botella, polera.

La actividad consiste en estar muy atentos en las acciones que nos digan para ejecutar, ubicaremos los 4 elementos formando un cuadrado y nos ubicaremos en el centro. Las acciones que debemos hacer con cada elemento son los siguientes:



Estefany Yévenes Vidal  
Educación Física y Salud  
Cuarto Básico  
(90 minutos)

- Libro: un salto de rana.
- Juguete: tres vueltas alrededor del juguete
- Botella: tres abdominales
- Polera: correr en el lugar 5 segundos.

Luego de hacer cada acción debes tocar con alguna parte del cuerpo el objeto que te designaron, estos pueden ser:

- Cabeza.
- Pie derecho o izquierdo.
- Codo derecho o izquierdo.
- Mano derecha o izquierda.
- Nariz.



- **Actividad N°3: Yoga**

**Material: Un lugar despejado, alfombra o un lugar en el que puedas andar a pies descalzos.**

Ve el siguiente video y haz las posturas de yoga que se vayan mencionando

<https://youtu.be/LOYxOzMUqAY>

¡Hazlo las veces que sea necesario!

¡Recuerda lavarte las manos y quedarte en casa!

### Evaluación formativa: actividad 3


¿Cómo se evaluará?

Usted deberá enviar un video al siguiente correo:

[estefany.yevenes.v@colegioaltopewen.cl](mailto:estefany.yevenes.v@colegioaltopewen.cl) Donde, deberá mostrar de forma clara la actividad realizada.

En caso de presentar algún problema con subir el archivo, escribir un correo para otorgar otro medio.

En el asunto del correo debe ir:

Para  [estefany.yevenes.v@colegioaltopewen.cl](mailto:estefany.yevenes.v@colegioaltopewen.cl) X

nombre-curso-fecha de la guía|

**Plazo de entrega: Viernes 21 de Agosto de 2020 hasta las 18:00**



Estefany Yévenes Vidal  
Educación Física y Salud  
Cuarto Básico  
(90 minutos)

### **Retroalimentación clase anterior 13-08**

Condición física y velocidad

De acuerdo al contenido de la clase anterior repasaremos el concepto de la cualidad física de velocidad

### **Velocidad**

La velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. La rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice. *Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.*

### **En donde debías responder las siguientes preguntas:**

Según la siguiente definición, y según tu deporte favorito “Fútbol”

¿En qué instancia se ocupa la velocidad? al correr hacia el arco para anotar un gol

¿Quién crees que es el deportista más rápido en ese deporte? Messi, Cristiano Ronaldo, Alexis Sanchez, etc.