



Estefany Yévenes Vidal
Educación física y Salud
Cuarto Básico
90 minutos

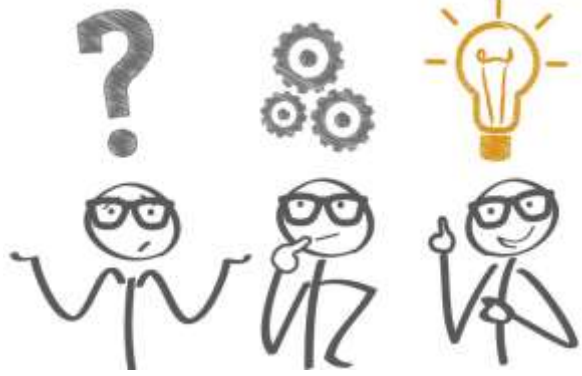
Actividad física para la vida activa y saludable

Jueves 08 de octubre del 2020

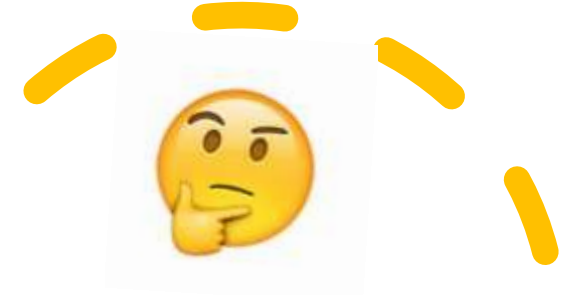
Objetivos

- OAs primordiales: OA11 – OA06 – OA09
- Objetivo de la clase: Conocer y realizar actividades físicas en función de una vida activa y saludable





Recordemos...



¿Qué es la actividad física?

Es toda movimiento realizado por los músculos que genera un gasto de energía.

¿Qué es la vida activa y saludable?

Es la forma de vida en la cual una persona mantiene un equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre), descanso e higiene.

¿En qué se relacionan estos dos conceptos?

Básicamente, realizar continuamente diferentes actividades físicas permite ayudar a tener una mejor vida activa y saludable, es beneficioso para nuestras vidas ya que mejora nuestra condición física, estado de ánimo y salud.

Actividades

- Actividad 1: Nombre al menos 5 actividades físicas que se puedan hacer para contribuir a la vida activa y saludable

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



- Actividad 2: Tierra, mar y aire.
- Organización: Individual.
- Desarrollo: Cada estudiante deberá tener un asistente a la hora de realizar este juego, el cual le indicará qué ejercicio debe hacer. La indicación no se dará de forma sencilla, sino que más bien nombrando tierra, mar o aire. A cada palabra se le designará un ejercicio y lo que deberá hacer el alumno es ejecutarlo de acuerdo a lo que se esté nombrando. En este caso, sería así:
- Tierra: Trotar en el lugar
- Mar: Trotar a diferentes direcciones (adelante, atrás, izquierda y derecha)
- Aire: Saltar
- La importancia está en hacer los ejercicios de forma correcta y a una intensidad moderada para desarrollar la atención, reacción y mejorar la condición física.
- Variantes: Los ejercicios pueden cambiarse, pueden ser saltos con piernas hacia adelante, taloneo, saltos en cuclillas (saltos de rana), saltos laterales, mantención en cuclillas, entre otros.
- El tiempo de ejercicio puede durar alrededor de 5 minutos y de descanso pueden variar y dependen de cada uno.



Evaluación formativa: Actividad 1

¿Cómo se evaluará?

Usted deberá, debe enviar una foto siguiente correo: estefany.yevenes.v@colegioaltopewen.cl o subirlo a la plataforma de classroom 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 E estefany.yevenes.v@colegioaltopewen.cl X

nombre-curso-fecha de la guía

Plazo de entrega: Viernes 09 de Octubre de 2020 hasta las 18:00 hrs.



Enviar





Y nunca
olvidemos...



- Para realizar actividad física de la mejor forma posible debemos asegurarnos de demostrar comportamientos seguros como:
 - Hidratarnos bien.
 - Utilizar una vestimenta amplia y adecuada.
 - Nutrirnos de forma saludable después de una actividad.
 - Cuidar nuestra higiene y aseo personal.
 - Realizar las actividades en lugares amplios y libres de peligro, que permitan ejercitarnos de la mejor forma.