

Escuela: Marcos Gómez Narvárez

Grado: Cuarto grado

Área/s: Educación Física

Docente: Mariana Sepúlveda

Turno: Mañana

CUE: 700053700

GUIA PEDAGOGICA N° 20 DE RETROALIMENTACION

Desafío: Construir un circuito motor combinando capacidades condicionales y coordinativas, elaborando respuestas según sus posibilidades de movimiento.

Contenidos:

- Experimentación y elaboración motriz considerando sus posibilidades de movimiento, con ajuste a situaciones problemáticas.
- Ejercitación de prácticas corporales y motrices que impliquen el desarrollo de las capacidades condicionales: flexibilidad, velocidad, fuerza, resistencia.
- Apropriación de las capacidades coordinativas de habilidades motrices básicas: desplazamientos, saltos, giros, empuje, tracción, etc.

Criterios:

- Elabora respuestas motoras según sus posibilidades con ajuste a situaciones problemáticas.
- Ejecuta actividades que propicien el desarrollo de la flexibilidad, velocidad, fuerza y resistencia en forma global.
- Resuelve situaciones problemáticas con combinación de habilidades locomotivas.

Actividades

1) Coloca en el cuadro los números según el orden de las clases de EDUCACION FISICA

Elongación y flexibilidad	
Entrada en calor	
Ejercicios de la clase	
Buscar materiales y elementos	
Lavarse las manos	
Guardar los materiales y elementos	

2)

La **entrar en calor** aumenta el flujo sanguíneo, disminuye la rigidez de los músculos, reduce la probabilidad de contraer lesiones y mejora el rendimiento. El músculo frío es más propenso a las lesiones, no tiene la suficiente oxigenación y tono y nivel necesario para trabajar adecuadamente.

Marcar la respuesta correcta:

- La entrada en calor es la actividad que se realiza al finalizar la actividad física.
- La entrada en calor se realiza solo en fútbol.
- La entrada en calor se realiza antes de comenzar la actividad y nos permite evitar lesiones musculares

3) A cada imagen colocar si es actividad física o entrada en calor.



A lo largo del año con las guías anteriores, vimos e hicimos ejercicios de FUERZA- VELOCIDAD- FLEXIBILIDAD y RESISTENCIA. Son llamadas CAPACIDADES.

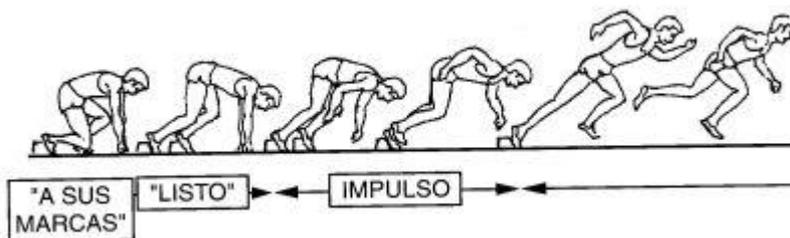
4) Coloca cada juego en la capacidad física que trabaja.

RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
 TIRO DE SOGA	 TWISTER	 POLIS Y CACOS	 EL PAÑUELO

5) Escribe debajo de cada imagen que capacidad se utiliza en cada disciplina.

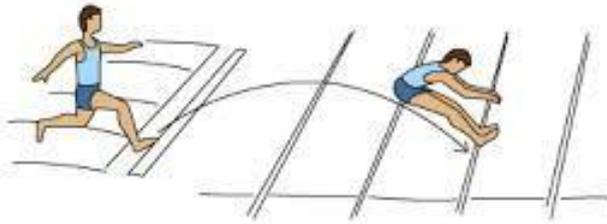
 <p>HACER 2 HORAS DE SENDERISMO</p>	 <p>HACER UN PULSO</p>	 <p>EJERCICIO DE GIMASIA</p>
<div style="background-color: yellow; height: 35px;"></div>	<div style="background-color: yellow; height: 35px;"></div>	<div style="background-color: yellow; height: 35px;"></div>
 <p>EL JUEGO DEL PAÑUELO</p>	 <p>CARRERA DE 20 M. PATINANDO</p>	 <p>ESTIRAMIENTOS</p>
<div style="background-color: yellow; height: 35px;"></div>	<div style="background-color: yellow; height: 35px;"></div>	<div style="background-color: yellow; height: 35px;"></div>
 <p>LLEVAR A UN COMPAÑERO</p>	 <p>2 HORAS PASEANDO EN BICICLETA</p>	 <p>EL JUEGO DEL SOGA TIRA</p>
<div style="background-color: yellow; height: 35px;"></div>	<div style="background-color: yellow; height: 35px;"></div>	<div style="background-color: yellow; height: 35px;"></div>

6) En las últimas guías estuvimos trabajando con el deporte ATLETISMO y sus distintas disciplinas. Completa las siguientes oraciones mirando la imagen.

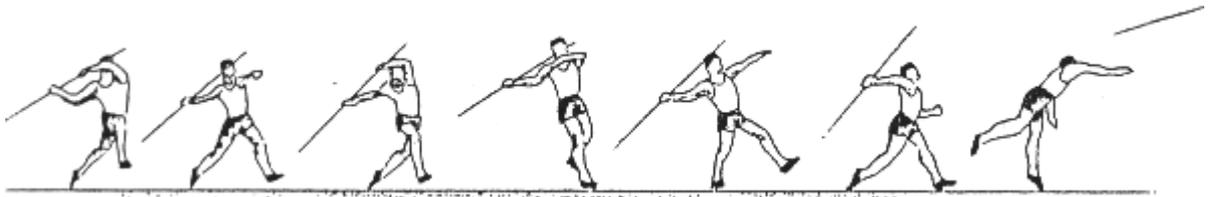


Para comenzar una carrera de velocidad de 100 metros se hace desde una

P _ _ _ _ _ B _ _ _



Esta disciplina se practica en un arenero y se llama S _ _ _ _ en L _ _ _ _



El atleta está realizando LANZAMIENTO de J _ _ _ _ _

7) Por ultimo y para concluir esta guía deberas inventar y crear un circuito de 10 estaciones

Tener en cuenta:

- Debe estar escrito en la próxima hoja en blanco.
- Debes enumerar cada estación.
- Puedes usar dibujos para demostrar algún ejercicio.
- Recuerda todos los ejercicios que se fueron haciendo a lo largo del año.
- Incluir estaciones de: velocidad- saltos- flexibilidad- giros- desplazamientos- lanzamientos- empuje- rodadas- coordinación.
- Utilizar materiales que estén en la casa, buscando la creatividad para utilizarlos en el circuito.

Por ejemplo:



CIRCUITO DE 10 ESTACIONES: