



GUIA N°4 EDUCACION FISICA

4° BÁSICO

Semana del 06 al 10 de abril

Contacto profesor d.acuna@colegioclubhipico.cl

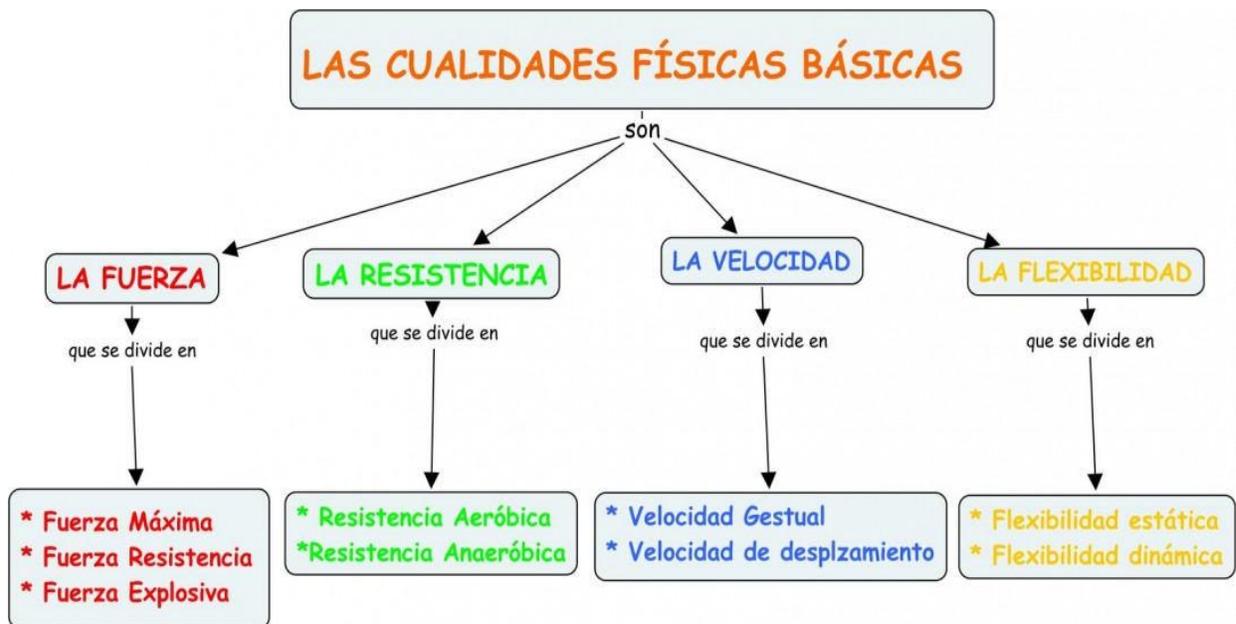
Nombre: _____ Fecha: _____ Curso: _____

Objetivo de aprendizaje

OA6.- Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

¿Qué es la **CONDICION FISICA**?

"Es el conjunto de cualidades que reúne una persona para poder realizar esfuerzos físicos diversos tales como la fuerza, la coordinación, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, las cuales pueden ser mejoradas mediante el entrenamiento"



¿Qué es la **VELOCIDAD**?

Es la frecuencia máxima en la que es posible que un individuo pueda recorrer una distancia o realizar un movimiento en el menor tiempo posible

- La velocidad puede ser mejorada a través del entrenamiento
- La velocidad es uno de los principales Componentes de la aptitud física; es importante para el éxito en muchos deportes.
- El exceso de peso es negativo cuando se quiere lograr la **máxima velocidad**.





¿Qué es la FUERZA?

Se denomina fuerza a cualquier acción o influencia capaz de cambiar y modificar el movimiento de un objeto

BENEFICIOS

- Mayor gasto calórico
- Mejora la fuerza muscular
- Prevención de lesiones
- Mejora la percepción del cuerpo



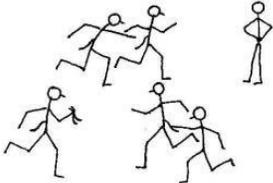
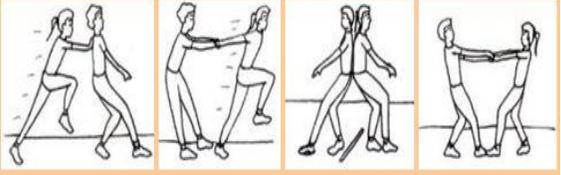
Según lo aprendido anteriormente y lo visto en esta guía, responde las siguientes preguntas en la guía o en tu cuaderno:

1. Enumera 5 deportes en los que sea muy importante tener una buena velocidad
 - a) _____
 - b) _____
 - c) _____
 - d) _____
 - e) _____
2. Selecciona 5 deportes en donde sea importante tener y ocupar la fuerza.
 - a) _____
 - b) _____
 - c) _____
 - d) _____
 - e) _____
3. Realiza un listado de 5 ejercicios de calentamiento
 - a.
 - b.
 - c.
 - d.
 - e.



4. Practica la siguiente rutina de ejercicios **en tu casa** orientados al desarrollo de la **VELOCIDAD** y **FUERZA**. Deberás dejar registro a través de fotos y/o videos y guardarlos para ser revisado cuando el profesor lo solicite. Además deberás tomarte y anotar la frecuencia cardiaca antes y después de hacer la rutina, para después comentar los resultados en clases.

RUTINA EN CASA

Nombre ejercicios	Explicación
Skipping rápido en el lugar 3 veces x 10 segundos	
Salto verticales 3 veces de 10 saltos	
Salto a pies juntos avanzando 3 veces por 6 saltos	
Plancha Mantener 3 veces por 15 segundos	
Robar la cola ((pide ayuda)) Juego al mejor de 5 puntos	
Competiciones contra la pareja : Empujar, arrastrar ((pide ayuda)) Jugar hasta el que llega primero a 5 puntos	

REFLEXION

(Responder en tu cuaderno)

¿Qué ejercicio fue el que más me costó realizar y por qué?

¿Cuánto tiempo necesité para hacer esta actividad?

¿Tuviste el apoyo de algún familiar al realizar la rutina? Cuenta tu experiencia
