

## Guía nº 12 Educación Física y salud 4º básico

### Retos físicos.

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso 4º \_\_\_\_\_

#### Objetivos a trabajar:

**OA\_6:** 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, mejorando sus resultados personales.

**OA 11:** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada; utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros; escuchar y seguir instrucciones; asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.

#### Indicador de Evaluación

11.1 Ejecutan un calentamiento de manera correcta.

6.3 Ejecutan actividades de fuerza para grupos musculares como abdominales, cuádriceps, tríceps y bíceps.

6.4 Ejecutan de manera correcta actividades de movilidad articular y elongación muscular de tronco y extremidades.

#### Reseña:

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son algunos ejemplos de actividad física.

El término “reto”, hace referencia a un desafío o una actividad (física o intelectual) que una persona debe realizar sobreponiéndose a diferentes tipo de dificultades, porque precisamente está revestida de dificultades y complejidades.

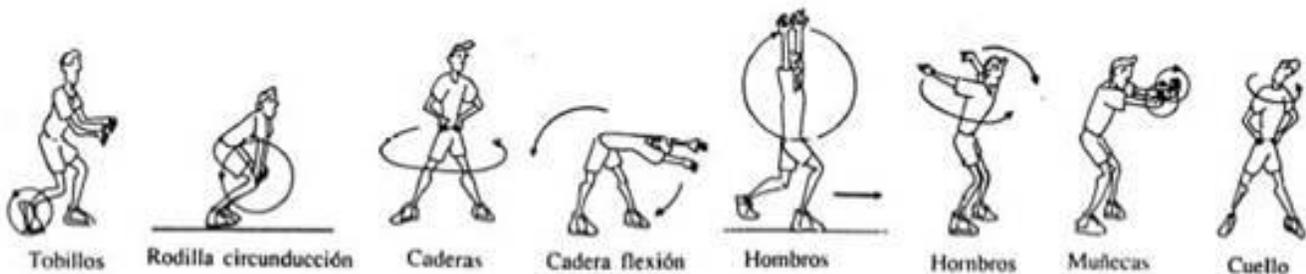
#### Instrucciones de trabajo:

##### Materiales:

- 4 rollos de papel higiénico.
- Lápiz y cuaderno de Educación física.
- Torre en isométrico.

##### Actividad:

**Calentamiento:** los estudiantes realizarán movilidad articular antes de empezar la actividad, recordar que todos los movimientos que se estipulen en la guía deben tener un tiempo de 10 segundos.



##### Primera parte:

Tenemos una torre de papel higiénico, la cual estará compuesta de 4 rollos, o sea uno encima del otro. Haremos plancha, que quiere decir esto, nos pondremos en posición podálica (de guatita), nos sostendremos de brazos y pies, ya estando en esta posición iremos bajando la torre de papel alternando los brazos y dejando los rollos de papel al lado, para luego volver a armar en la misma posición la torre (como está demostrado en el video).

Este reto debes hacerlo 3 veces, pero descansado 30 min.

**Segunda parte:**

Haremos la misma torre de 4 papeles higiénicos, nos sentaremos, dando apoyo de los brazos en el suelo y con ayuda de los pies, iremos bajando la torre de papel hasta dejar dos en cada lado (izquierda y derecha), para luego volver a formar la torre de cuatro rollos de papel higiénico, descansaremos 30 segundos y repetiremos 3 veces este trabajo.

**Tercera parte:**

Con un papel higiénico trataremos de hacer dominadas, si no resulta a la primera seguiremos intentando hasta que nos resulte, debes hacer como mínimo 3 y máximo todas las que pueda.

## Autoevaluación

Preguntas	SI	A VECES	NO
¿Te costó hacer la parte 1?			
¿Te costó hacer la parte 2?			
¿Te costó hacer la parte 3?			
¿Te cansaste mucho?			
¿Te pareció entretenida la actividad?			