

Guía nº 11 Educación Física y salud 4º básico

Baile entretenido.

Nombre: _____ Curso 4º _____

Objetivos a trabajar:

OA_6: Ejecuta actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA 8: Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria

Indicador de Evaluación

6.1 Realizan circuitos de carácter continuo e intermitente para mejorar la resistencia

8.1 Miden la frecuencia cardíaca en reposo y después del ejercicio

Reseña:

El baile es un movimiento que implica al cuerpo entero, manos, piernas, brazos, pies, al compás y siguiendo el ritmo de una música determinada, es decir, el movimiento corporal que se realiza debe acompañar, ir de acuerdo a la música que está sonando detrás y que moviliza el baile en cuestión.

Instrucciones de trabajo:

A través de la práctica del contenido rítmico que encontrarás en el vídeo, podrás entrenar tu cuerpo, desarrollando diversas cualidades físicas como la resistencia y además estimularás la memoria y coordinación motriz.

¿Te atreves?

¡Vamos! ve la coreografía y luego practícala, lo puedes hacer con tu familia.

Esta coreografía la enviaré al whatsapp y lo subiré al drive. Su duración es mínimo un minuto pero si gustas puedes hacerla completa, elige parte de esta coreografía como tú quieras.

<https://www.youtube.com/watch?v=0IEk5QSZSsw>

Cuando tengas listo tu video debes enviarlo a mi correo ines.espinosa@colegiomariagriseldavalle.cl con la foto de la autoevaluación.

Autoevaluación

Preguntas	SI	NO
¿Te gusto la canción?		
¿Te sentiste muy cansado?		
¿Entendiste los pasos de la coreografía?		
¿Crees que es importante realizar este tipo de actividad?		
¿Te costó realizar el video?		
¿Participó alguien de tu familia?		
¿Se midió la frecuencia cardiaca antes y después de la actividad?		