**Instructivo para desarrollar actividad física en casa y cuaderno de Educación física**

El estudiante deberá realizar cada actividad en un espacio cómodo y seguro, supervisado por un adulto quien le describirá cada una de las tareas que debe llevar a cabo. Al término de cada clase, el alumno(a) deberá realizar un dibujo en su cuaderno de la asignatura con respecto a la actividad que más le gusto de la clase del día, además llevar un registro en una planilla adjuntada al final de esta guía.

Lo importante es hacer al menos una actividad física al día, esto nos mantendrá activos mentalmente y con las defensas altas.

|  |
| --- |
| **Guía y numero de clase:** 1  |
| **Nivel de trabajo:** 4to básico |
| **Unidad 1:** “Trabajando mis cualidades físicas” **Aprendizaje a trabajar:** -Actividades físicas que desarrollen su condición física (OA6)-Medición y registro de respuestas corporales (OA8)-Control de habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad (OA1)-Practica de actividad física segura, higiene, hábitos y comida saludable (OA9) |
| **Descripción de la actividad:**Das inicio a hacer movilidad articular guiado (apoyo de video) o bien trotas libremente durante unos minutos. 1- “Transporte la pelota”: tomas una escoba de tu casa y una pelota (puede ser de tenis, o bien la fabricas de papel y cinta adhesiva para darle firmeza), luego realizas una simulación de un arco con dos botellas plásticas. Aplicaras trote con velocidad y con tu escoba golpeas la pelota pasándola dentro del arco, corres al otro extremo y haces la misma acción pero hacia el otro lado (mínimo unas 10 veces por lado).2-“Transporte de pelotas con obstáculos”: colocas un camino en zigzag con botellas plásticas y agregas una segunda pelota poniendo estas dos en el suelo frente a un punto de partida tomando la escoba. A la señal partes transportando ambas pelotas con un golpe suave de tu escoba haciendo zigzag esquivando cada botella hasta llegar al final del camino (10 pasadas mínimo).3-“Saltos variados”: Te ubicas en una posición recta y haces 10 saltos verticales, luego 10 saltos horizontales (hacia adelante y hacia atrás). Después colocas un circuito con botellas plásticas (con agua) en una hilera, dos botellas juntas y a un metro dos botellas juntas de igual manera (pueden ser 3-4 parejas de botellas en una hilera), debes saltar a pies juntos y caer con un pie hasta llegar al final del circuito (variante: saltas en un pie y caes con el otro).Al término de la clase, debes hidratarte y lavar bien tus manos y zonas corporales, recordando siempre tener una alimentación sana para poder rendir correctamente en cada clase. |
| **Referencias Bibliográficas:**<https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21044.html> |
| **Link de apoyo audiovisual:**<https://www.youtube.com/watch?v=Jrcx5xKsQZs> |

|  |
| --- |
| **Guía y número de clase:** 2  |
| **Nivel de trabajo:** 4to básico |
| **Unidad 1:** “Trabajando mis cualidades físicas” **Aprendizaje a trabajar:** -Actividades físicas que desarrollen su condición física (OA6)-Medición y registro de respuestas corporales (OA8)-Control de habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad (OA1)-Practica de actividad física segura, higiene, hábitos y comida saludable (OA9) |
| **Descripción de la actividad:**1-“lanzo y boto las botellas”: te ubicaras en un punto de partida con un cesto de pelotas pequeñas (o bien cualquier objeto del tamaño de tu mano) y al otro extremo a unos metros ubicaras un montón de botellas plásticas. Deberás tomar una pelota, trotar una ronda por fuera del cesto y lanzar con fuerza a una mano (10 veces mano derecha y 10 veces mano izquierda) después agregaras más dificultad, pues harás la misma acción pero tomaras la pelota con las dos manos estirando los brazos y llevaras estos de manera inferior por dentro de tus piernas bajando tu tronco para lanzar con fuerza la pelota hacia la dirección de las botellas (la idea que se boten al suelo la mayor cantidad posible de botellas).2-“laterales y lanzo”: Ubicaras las botellas antes utilizadas separadas en un extremo y otro, tipo zigzag pero mucho más separadas, ubicándote en un punto de partida con el cesto de pelotas. Al final de la última botella tendrás fabricado un aro (puedes hacerlo con un gancho metálico de ropa, lo abres y poner una tela o malla o un calcetín) que deberás ahí lanzar cada pelota tratando que este quede adentro del aro. Partirás el circuito corriendo con agilidad tocando cada extremos de las botellas separadas y llegando a la última te devolverás en un punto medio de 2 metros y lanzaras con mano derecha una pelota al aro, repites la misma acción con toda las pelotas u objetos que tengas para lanzar al aro (variante: laterales lo haces de espalda y te das vuelta solo para el lanzamiento, cambias de mano y después lo haces con las dos manos tomando la pelota, por sobre la cabeza, unas 10 veces).3-“Sentadillas con variaciones”: Se ubica en un punto de partida con un recipiente con pelotas (papel envueltas con cinta adhesiva o telas para darle más peso), vas a tomar una con manos y solo ejecutas una flexión de rodillas haciendo una sentadilla (apoyo de video), después de hacer 10, incluyes sentadilla y lanzamiento de la pelota lo más fuerte posible por sobre la cabeza 10 veces más (variantes: sentadilla con salto arriba y después lanzo y después agregas giro del cuerpo a la derecha y a la izquierda y lanzas una pelota, esto lo puedes hacer 10 veces por lado).Finalizaras la clase haciendo estiramiento de las zonas guiadas por el video de apoyo y posteriormente, harás en tu cuaderno de educación física 5 alimentos saludables que consumes cada vez que haces actividad física (escríbelos o dibújalos en tu cuaderno con la fecha). |
| **Referencias Bibliográficas:**<https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21044.html> |
| **Link de apoyo audiovisual:**<https://www.youtube.com/watch?v=Jrcx5xKsQZs> |

|  |
| --- |
| **Guía y número de clase:** 3  |
| **Nivel de trabajo:** 4to básico |
| **Unidad 1:** “Trabajando mis cualidades físicas” **Aprendizaje a trabajar:** -Actividades físicas que desarrollen su condición física (OA6)-Medición y registro de respuestas corporales (OA8)-Control de habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad (OA1)-Practica de actividad física segura, higiene, hábitos y comida saludable (OA9) |
| **Descripción de la actividad:**1-Deberás llevar a cabo la realización de un video tutorial seguido por un profesor quien guiara tus ejercicios (ver video de apoyo)2-Deberás llevar a cabo la realización de un segundo video tutorial seguido por un profesor virtual quien guiara tus ejercicios con dos niños de modelo (deberás imitarlos durante toda la rutina).Deberás terminar de realizar estos dos videos no olvidando hidratarte, lavar tus manos y zonas del cuerpo y comer un alimento saludable.*3-Deberás detallar en tu cuaderno de educación física lo siguiente:**1. Ejercicio que involucro todo mi cuerpo (escrito o dibujado)**2. Ejercicio que involucro solo mis piernas (escrito o dibujado)**3.Ejercicios que involucro solo mis brazos (escrito o dibujado)**4.Ejercicio que más me canso y me costó hacer (escrito o dibujado)**5. Ejercicio que menos me canso y no me costó hacer (escrito o dibujado)* |
| **Referencias Bibliográficas:**<https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21044.html> |
| **Link de apoyo audiovisual:**<https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU><https://www.youtube.com/watch?v=cNpdxo2YmfA> |

|  |
| --- |
| **Guía y número de clase:** 4  |
| **Nivel de trabajo:** 4to básico |
| **Unidad 1:** “Trabajando mis cualidades físicas” **Aprendizaje a trabajar:** -Actividades físicas que desarrollen su condición física (OA6)-Medición y registro de respuestas corporales (OA8)-Control de habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad (OA1)-Practica de actividad física segura, higiene, hábitos y comida saludable (OA9) |
| **Descripción de la actividad:**Deberás realizar un calentamiento haciendo trotes en un patio o sector con superficie plana durante 5 minutos y luego estiras.1-“Juego de elásticos”: Un adulto o familiar colocara un elástico por metros y lo pasara de un extremo a otro por diferentes obstáculos de tu casa en donde deberás pasar sin ser tocado por el elástico. Este trabajo debes hacerlo durante 6 minutos como mínimo (variantes: brazos amarrados, solo te ayudas con tronco y piernas para esquivar el elástico.2-“Botellas, aros a ganar”: Te ubicas en una fila con un compañero rival o más integrantes de tu familia con 3 aros cada uno (si no tienes aros, o ula ula, puedes fabricarlos con cartón, alambre etc.) y a unos metros de distancia habrán botellas plásticas (de detergente, shampoo, cloro, agua etc.) y cada botella tendrá una cantidad de puntos. Debes tirar tus argollas y sumar el total de puntos, si tienes más que tú rival eres el ganador (variante: alejar más las botellas o poner obstáculos entre medio de estas).3-“Encesta en las cajitas”: Estarás ubicado en una hilera con pelotas de colores (puedes hacerlas de papel y cinta adhesiva) mínimo 3, y a unos metros de distancia habrán 4 cajas, la primera tendrá 10 puntos y las ubicaras todas en una fila hacia atrás de modo que la última es la que tenga más puntos. Te colocas mínimo con un rival y lanzas tus pelotas de modo que sumes la mayor cantidad de puntos posibles para ser el ganador del juego. Si lo haces de manera individual debes tratar de hacer la mayor cantidad posible de puntos, puedes agregar más pelotas.**Trabajo final: Deberás registrar y desarrollar al mismo tiempo lo siguiente (planilla al final de la guía):**1-Sentadillas durante 1 minuto hasta el final de la unidad (clase 8): Cantidad máxima de repeticiones.2-Flexiones de codos con apoyo de rodillas durante 1 minuto, hasta el final de la unidad (clase 8): cantidad máxima de repeticiones.3-Abdominal corto durante un minuto, hasta el final de la unidad (clase 8): cantidad máxima de repeticiones.4-Plancha simétrica durante 1 minuto, hasta el final de la unidad (clase 8): cantidad máxima de repeticiones.“Estiramiento del cuerpo de manera individual, hidratación y comida saludable al termino de tu clase”. |
| **Referencias Bibliográficas:**<https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21044.html> |
| **Link de apoyo audiovisual:**<https://www.youtube.com/watch?v=QHMk0MUJcEA> |

|  |
| --- |
| **Guía y numero de clase:** 5  |
| **Nivel de trabajo:** 4to básico |
| **Unidad 1:** “Trabajando mis cualidades físicas” **Aprendizaje a trabajar:** -Actividades físicas que desarrollen su condición física (OA6)-Medición y registro de respuestas corporales (OA8)-Control de habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad (OA1)-Practica de actividad física segura, higiene, hábitos y comida saludable (OA9) |
| **Descripción de la actividad:**1-“Globo sobre un elástico”: Ubicaras un elástico de un extremo a otro y tendrás un globo en tus manos, deberás pegar con una mano fuerte para trasladarlo en el aire sobre el elástico y antes que caiga debes pasar como soldado bajo el elástico para recibirlo y volver a golpear con la otra mano (variante: puedes desarrollarlo con un compañero o familiar, con dos globos golpean con mano contraria, pasan luego como soldado y deben llegar al otro lado lo más rápido posible, al que se le cae el globo al suelo será el perdedor).2- “Carrera de alfombras”: Te debes situar con un compañero en un punto de partida idealmente en un piso que sea plano y cerámica de preferencia resbaladizo, pues cada uno tendrá una alfombra o paño de piso de modo que les permita sentarse sobre él. Ubicaras un punto de meta a unos metros de distancia y sin ayudarte con manos deberás mover activamente tu tren inferior para poder hacer una especie de “carrera de alfombras”, el que llega antes a la meta será el ganador (si lo haces individual, haces la acción unas 10 veces, agregando variantes: de espaldas, con ojos cerrados).**Trabajo final (música de fondo) Deberás registrar y desarrollar para mejorar tu condición física lo siguiente (planilla al final de la guía):**1-Sentadillas durante 1 minuto hasta el final de la unidad (clase 8): Cantidad máxima de repeticiones.2-Flexiones de codos con apoyo de rodillas durante 1 minuto, hasta el final de la unidad (clase 8): cantidad máxima de repeticiones.3-Abdominal corto durante un minuto, hasta el final de la unidad (clase 8): cantidad máxima de repeticiones.4-Plancha simétrica durante 1 minuto, hasta el final de la unidad (clase 8): cantidad máxima de repeticiones.“Estiramiento del cuerpo de manera individual, hidratación y comida saludable al termino de tu clase”. |
| **Referencias Bibliográficas:**<https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21044.html> |
| **Link de apoyo audiovisual:**<https://www.youtube.com/watch?v=QHMk0MUJcEA> |

|  |
| --- |
| **Guía y número de clase:** 6  |
| **Nivel de trabajo:** 4to básico |
| **Unidad 1:** “Trabajando mis cualidades físicas” **Aprendizaje a trabajar:** -Actividades físicas que desarrollen su condición física (OA6)-Medición y registro de respuestas corporales (OA8)-Control de habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad (OA1)-Practica de actividad física segura, higiene, hábitos y comida saludable (OA9) |
| **Descripción de la actividad:**Debes llevar a cabo un trote continuo de un extremo a otro o bien guiarte por alguno de los videos tutoriales de clases anteriores para calentar tu cuerpo durante 7 minutos, agregando movilidad articular.1-“Juego de goles con escoba”: Debes colocarte con un compañero o familiar, cada uno con una escoba y debes tener una argolla (puedes fabricarla de cartón o material más duro no más de la palma de tu mano medidamente. Cada uno tendrá un arco al cual deberán proteger, hecho con dos botellas una en cada lado de cada arco. El juego consiste en trasladar la argolla con golpes pequeños con la escoba y tratar de marcar un punto en el arco de mi rival, por el contrario, mi compañero tratara también de quitarme la argolla para marcar un punto para el introduciendo la argolla en su arco. Este juego puede durar unos 10 minutos (variantes: otra pareja o familiar más de tu hogar, pueden hacer un partido y agregar juego por puntos y pausas de descanso).2-“Encuentra el peluche”: te vendaran los ojos y darán 10 vueltas, un compañero o guía colocara obstáculos NO PELIGROSOS en el suelo: cojines, artículos pequeños, cajas, juguetes. Deberás ubicarte en una zona delimitada con todos esos obstáculos que deberás esquivar y buscar con todas tus extremidades un peluche que tu compañero o guía ayudante esconderá en ese espacio (variante: 15 o más vueltas con los ojos vendados, tu guía dirá como debes esquivar cada obstáculo como: SALTA!, AGACHESE! O CORRA!, etc. **Trabajo final (música de fondo) Deberás registrar y desarrollar para mejorar tu condición física lo siguiente (planilla al final de la guía):**1-Sentadillas durante 1 minuto hasta el final de la unidad (clase 8): Cantidad máxima de repeticiones.2-Flexiones de codos con apoyo de rodillas durante 1 minuto, hasta el final de la unidad (clase 8): cantidad máxima de repeticiones.3-Abdominal corto durante un minuto, hasta el final de la unidad (clase 8): cantidad máxima de repeticiones.4-Plancha simétrica durante 1 minuto, hasta el final de la unidad (clase 8): cantidad máxima de repeticiones.“Estiramiento del cuerpo de manera individual, hidratación y comida saludable al termino de tu clase”. |
| **Referencias Bibliográficas:**<https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21044.html> |
| **Link de apoyo audiovisual:**<https://www.youtube.com/watch?v=QHMk0MUJcEA> |

|  |
| --- |
| **Guía y número de clase:** 7  |
| **Nivel de trabajo:** 4to básico |
| **Unidad 1:** “Trabajando mis cualidades físicas” **Aprendizaje a trabajar:** -Actividades físicas que desarrollen su condición física (OA6)-Medición y registro de respuestas corporales (OA8)-Control de habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad (OA1)-Practica de actividad física segura, higiene, hábitos y comida saludable (OA9) |
| **Descripción de la actividad:**1- “protege tu globo!”: Te ubicaras con un compañero o familiar como mínimo (puedes incluir a toda familia si quieres), te amarraras un globo inflado con un hilo en unos de tus tobillos y deberás arrancar de tu rival que quiere romper tu globo, tú debes evitarlo y al mismo tiempo hacer la misma acción para ser el ganador (variante: puedes poner música y solo caminar en diferentes direcciones, al detenerse la música comienza en enfrentamiento de romper el globo del rival (solo con el pie contrario).2-“Carrera y ganas!”: Te ubicas con un compañero en un punto de partida y a unos metros de distancia la meta (5 metros) en donde deberán: caminar rápido con una cuchara en la boca y un limón adentro, evita que se caiga. Al llegar al final, te metes en un saco y saltas hasta la partida y regresas, el que llega primero es el ganador (variante: si deseas hacerlo individual, haces 10 veces cada acción agregando más complejidad: caminas con cuchara de reversa, agachado y saltas en zigzag en saco).**Trabajo final (música de fondo) Deberás registrar y desarrollar para mejorar tu condición física lo siguiente (planilla al final de la guía):**1-Sentadillas durante 1 minuto hasta el final de la unidad (clase 8): Cantidad máxima de repeticiones.2-Flexiones de codos con apoyo de rodillas durante 1 minuto, hasta el final de la unidad (clase 8): cantidad máxima de repeticiones.3-Abdominal corto durante un minuto, hasta el final de la unidad (clase 8): cantidad máxima de repeticiones.4-Plancha simétrica durante 1 minuto, hasta el final de la unidad (clase 8): cantidad máxima de repeticiones.“Estiramiento del cuerpo de manera individual, hidratación y comida saludable al termino de tu clase”. |
| **Referencias Bibliográficas:**<https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21044.html> |
| **Link de apoyo audiovisual:**<https://www.youtube.com/watch?v=QHMk0MUJcEA> |

|  |
| --- |
| **Guía y número de clase:** 8  |
| **Nivel de trabajo:** 4to básico |
| **Unidad 1:** “Trabajando mis cualidades físicas” **Aprendizaje a trabajar:** -Actividades físicas que desarrollen su condición física (OA6)-Medición y registro de respuestas corporales (OA8)-Control de habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad (OA1)-Practica de actividad física segura, higiene, hábitos y comida saludable (OA9) |
| **Descripción de la actividad:**1-“Tenis con manos”: Te ubicas en una mesa cuadrada o rectangular (no muy grande) y te colocas en un extremo y al otro un compañero o familiar o adulto. Tendrás una pelota de papel crepe o de cuaderno y pondrás una línea al medio o el control de tu tele para dividir cancha de juego. Solo tendrás tus manos para golpear la pelota y trasladarla al campo rival, si la pelota cae al suelo será punto para tu rival (juegas durante 10 minutos como mínimo) puedes agregar más jugadores y hacer un campeonato hasta los 5 puntos.2-“Aviones de papel”: Fabricaras con papel de colores 4 aviones uno de cada color diferente (puedes hacerlo con papel de cuaderno y lo marcas con lápiz para diferenciar el color trazando una línea o pintando cada avión). Te ubicaras atrás de una línea de partida y delante a unos metros lejos de distancia habrá un aro en el suelo (o un circulo grande dibujado) deberás mover el brazo fuerte y expulsar el avión tratando que este llegue hasta dentro del aro (variante: puedes estar con un compañero rival que diseñe sus aviones y compitan, el que introduzca más aviones será el ganador. También puedes agregar otra variante: poner las argollas o círculos del mismo color que cada uno de tus aviones, hacerlo más difícil y arrojar el avión al color del circulo que corresponda).**Trabajo final (música de fondo) Deberás registrar y desarrollar para mejorar tu condición física lo siguiente (planilla al final de la guía):**1-Sentadillas durante 1 minuto hasta el final de la unidad (clase 8): Cantidad máxima de repeticiones.2-Flexiones de codos con apoyo de rodillas durante 1 minuto, hasta el final de la unidad (clase 8): cantidad máxima de repeticiones.3-Abdominal corto durante un minuto, hasta el final de la unidad (clase 8): cantidad máxima de repeticiones.4-Plancha simétrica durante 1 minuto, hasta el final de la unidad (clase 8): cantidad máxima de repeticiones.“Estiramiento del cuerpo de manera individual, hidratación y comida saludable al termino de tu clase”. |
| **Referencias Bibliográficas:**<https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21044.html> |
| **Link de apoyo audiovisual:**<https://www.youtube.com/watch?v=QHMk0MUJcEA> |

**“PLANILLAS DE REGISTRO: MI CONDICION FISICA EN CASA”**

**(CLASES REGISTRADAS Nº4-8)**











