**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 actividad, 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.

“Le recomiendo que el estudiante se mantenga activo todo los días, pudiendo apoyar su aprendizaje por medio de algunos videos de apoyo audiovisual y estas actividades. Así estarán activos mentalmente, físicamente y con sus defensas mucho más fuertes ante situaciones de más complejidad”.

|  |
| --- |
| **Guía Nº: 2 Mes: Mayo Semana: 1 y 2 Nº de clase: 1**  |
| **Nivel de trabajo: Cuarto básico** |
| **Unidad 2: “Calentamiento y orden del espacio utilizado** **Aprendizaje a trabajar:** 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. |
| Desarrollo de actividades:**1- “Intervalos en túneles”,** el estudiante construirá 4 túneles con sillas haciendo dos hileras separadas y lineales, de modo que quede un camino angosto entre éstas; la idea que en un espacio plano diseñe estos túneles. Deberá hacer un trote suave dentro de cada túnel y al llegar al término de este antes de pasar al siguiente lo hará haciendo un pique de velocidad. Cada vez que llegue al final de cada túnel trotando, realizara velocidad lineal para partir en el que sigue.Variante de la actividad: Dentro de cada túnel puede alternar destrezas como: hacer enanito, saltos como rana, caminata como araña, luego carrera de velocidad; así sucesivamente.**2-“Atája la pelota”,** el alumno(a) se ubicara en una zona delimitada con un recipiente. Un acompañante de la actividad, idealmente un adulto se ubicara en otro extremo del niño(a) alejado un par de metros y comenzará a lanzarle pelotitas de papel; el estudiante deberá correr para alcanzarlas acercando el recipiente cada vez que estas se acerquen, evitando que ninguna pelotita caiga al suelo.Variante de la actividad: El adulto puede pedirle al estudiante que pague una penitencia deportiva cada vez que caiga una pelota al suelo, al terminar el juego se junta la cantidad de penitencias: saltos, carreras, ejercicios de condición física, lanzar un balón.**3-“Anoto riesgos de mi hogar”,** el estudiante se ubicara en la entrada de su casa con el cuaderno de la asignatura y se tomara un tiempo de 7 minutos en donde recorrerá su hogar anotando en su cuaderno cada cosa que observe que considere sea un riesgo en el hogar para él y aquellos que viven en la casa.Realizara una tabla en su cuaderno ordenando los términos de mayor a menor riesgo y hará una reflexión acerca de por qué estableció ese orden.**4-“Ejercicios guiados”,** el estudiante procederá a pinchar el link de apoyo audiovisual y realizara el seguimiento de una rutina infantil del “tabata” que es un trabajo que utilizara todo su cuerpo de manera entretenida por medio de ejercicios cortos. Lo importante que el estudiante siga instrucciones, este en un espacio cómodo, libre de obstáculos y seguro.No debe olvidar siempre tomar mucha agua, tener una buena higiene personal cada vez que finalice sus actividades de la asignatura. |
| **Referencias Bibliográficas:**<https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21045.html> |
| **Link de apoyo audiovisual:**<https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk> |

|  |
| --- |
| **Guía Nº: 2 Mes: Mayo Semana: 1 y 2 Nº de clase: 2**  |
| **Nivel de trabajo: Cuarto básico** |
| **Unidad 2: “Seguridad deportiva.”** **Aprendizaje a trabajar:** 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.
 |
| **1-“Pelotitas de 3 colores”,** el estudiante con apoyo de un adulto o familiar le colocara una música entretenida para el alumno, este deberá desplazarse libremente en un espacio seguro y libre de obstáculos. El adulto tendrá 3 pelotas de diferente color, y cada vez que lo estime lanzara una pelota al alumno(a), este deberá hacer la acción que corresponda al color de la pelota, luego continúan los desplazamientos libres con mayor velocidad, si lo estima conveniente, luego repite la acción, durante un juego de mínimo 6 minutos.*Ejemplo:**ROJO: SALTAR RODILLAS AL PECHO-5 VECES**AZUL: TALONEOS* *VERDE: CORRA CON VELOCIDAD.***2-“Tunel secreto”,** el estudiante deberá crear un túnel, que puede ser incluso con sillas, debe ser estrecho y que caiga el mismo de manera horizontal en el suelo. El alumno deberá respetar dicho espacio de este túnel y no tocar los extremos para el desarrollo de este juego. Además se incluirán objetos dentro de él y no deberá tocarlos con ninguna extremidad de su cuerpo.Se ubicara en un punto de partida con varios globos, y en el otro extremo habrá un recipiente. El estudiante deberá poner un globo en su boca, y deberá pasar por el túnel, de manera ingeniosa sin tocar los obstáculos dentro del túnel.Variante de la actividad: Puede contar con un familiar del hogar y hacer 2 túneles realizando el juego competitivo y aquel que termina lo más rápido posible el transporte de globos al recipiente, respetando las reglas del juego, será el ganador. O bien ejecutar la distancia del túnel de espaldas y colocando unos 3 obstáculos que no deberán ser tocados.**3-“Entro en calor con destrezas**”, el estudiante se ubicara en un espacio plano y libre de obstáculos realizando un trote suave en diferentes direcciones. Se acercara a una caja que tendrá varios papeles con un indicador que al zar deberá tener en mano el alumno y de acuerdo a lo escrito deberá realizar la destreza. Estos papeles antes del trote inicial, los puede escribir el adulto y guardarlos en esta caja que solo tendrá un orificio que ocupara el alumno para introducir su mano y sacar uno de estos.Aquellos papeles dirán por ejemplo: 5 flexiones de brazos, 10 sentadillas, 15 abdominales, 10” de plancha, etc. Luego el alumno seguirá trotando (puede colocar si gusta música ambiente, siempre propiciando que la actividad se haga con más entusiasmo desde sus hogares).**4-“Rutina guiada, sigo instrucciones de manera segura”,** el estudiante deberá estar ubicado en un espacio cómodo e idealmente con un familiar con mucha motivación, realizaran juntos la ejecución de un video tutorial de ejercicios para hacer en el hogar, sirviendo su desarrollo para activar nuestro cuerpo, entrar en calor y al mismo tiempo divertirse de manera activa en casaNo olvide nunca dejar de tomar agüita, tener un bien higiene personal, dejar todo lo utilizado en su clase en su lugar para propiciar espacios seguros de realización de nuestra clase de educación física. |
| **Referencias Bibliográficas:**<https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21045.html> |
| **Link de apoyo audiovisual:**<https://www.youtube.com/watch?v=Z6VsBhH8MF0> |