



EDUCACIÓN FÍSICA
SEBASTIÁN MORENO ESPINOSA 4B

Fecha Página Web 5/5/20

I Unidad
Acondicionamiento Físico

INSTRUCCIONES:

- Clase por plataforma zoom
- Debe ingresar al link enviado a correo electrónico del apoderado el día Martes 05 de Mayo a las 16:30 hrs.

OBJETIVO:

- Conocer parte sistema óseo y muscular de nuestro organismo.
- Trabajar con la frecuencia cardíaca.
- Aprender conceptos fundamentales de como trabaja el cuerpo.



EDUCACIÓN FÍSICA
SEBASTIÁN MORENO ESPINOSA 4ºB

Fecha Página Web 5/5/20

I Unidad
Acondicionamiento Físico

Nombre _____

Pje Total 27 pts. Pje Obtenido _____ pts

NOTA:

INSTRUCCIONES:

- Trabajo con nota, debe ser entregado VIERNES 29 DE MAYO al correo profesorsebastianmoreno@gmail.com
- Con los conocimientos adquiridos y con la ayuda del Power Point visto en clases zoom debes realizar la siguiente actividad
- Actividad con nota.
- El trabajo puede ser a mano, en word, power point, tu eliges.

OBJETIVO:

-

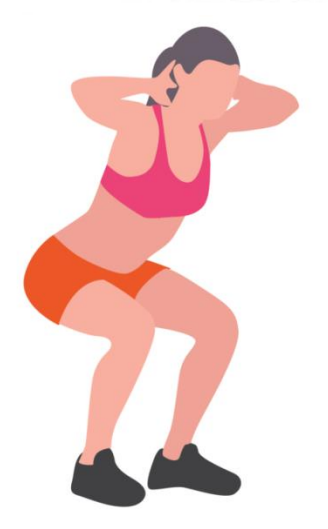
Descubrir que pasa con las articulaciones y sus movimientos de Flexión y extensión, explica solo las articulaciones de rodilla y codos. **27 Puntos**

EJEMPLO

CODOS: EXTENSIÓN

RODILLAS: FLEXIÓN





- Para estos dos ejercicios debes hacer diferencia entre codo derecho e izquierdo y rodillas derecha e izquierda cuando sea necesario



Codos:

Rodilla Derecha:

Rodilla Izquierda:



Codo Derecho:

Codo Izquierdo:

Rodilla Derecha:



EDUCACIÓN FÍSICA
SEBASTIÁN MORENO ESPINOSA 4B

Fecha Página Web 12/5/20

I Unidad
Acondicionamiento Físico

INSTRUCCIONES:

- Ejercicios para trabajar en casa y aumentar capacidad física en el cuerpo.
- Debe ingresar a los links a continuación, agua y a trabajar.

OBJETIVO:

- Entrenar junto a la familia en casa para aumentar unión en el hogar y mejorar vida activa saludable para alumnos de 4°B

En los siguientes links encontrarás trabajos de relajación, estiramiento muscular y fuerza del miembro superior e inferior. Analiza si es posible cuando existe flexión y extensión en las articulaciones de rodillas y codos vistas en clases. Recuerda realizar ejercicios junto a un adulto y mucha hidratación.

https://www.youtube.com/watch?v=aql2leXYu_s&t=449s Cuerda

<https://www.youtube.com/watch?v=tpk74yMUOCA>

<https://www.youtube.com/watch?v=78EFAYFs9U>

menos espacio, materiales conos y lentejas (puede ser solo prendas de ropa)



EDUCACIÓN FÍSICA
SEBASTIÁN MORENO ESPINOZA 4ºB

Fecha Página Web 19/5/20

I Unidad
Acondicionamiento Físico
4º BÁSICO

INSTRUCCIONES:

- Ejercicios para trabajar en casa y aumentar capacidad física en el cuerpo.
- Debe ingresar a los links a continuación, agua y a trabajar.

OBJETIVO:

- Entrenar junto a la familia en casa para aumentar unión en el hogar y mejorar vida activa saludable para alumnos de 4ºB
- Ejercicios principalmente de coordinación en el hogar.

En los siguientes links encontrarás trabajos de relajación, estiramiento muscular y fuerza de miembro superior e inferior. Analiza si es posible cuando existe flexión y extensión en las articulaciones de rodillas y codos vistas en clases. Recuerda realizar ejercicios junto a un adulto y mucha hidratación.

Trabajo para mejorar la coordinación con balón, puede ser cualquier balón, si no tienes haz uno con papel y scotch (ejercicios sin bote)

<https://www.youtube.com/watch?v=dfG3oBAPQ-0>

Ejercicios para mejorar coordinación

https://www.youtube.com/watch?v=_jZkhchcbyY&t=13s



EDUCACIÓN FÍSICA
SEBASTIÁN MORENO ESPINOSA 4ºB

Fecha Página Web 26/5/20

I Unidad
Acondicionamiento Físico
4º BÁSICO

INSTRUCCIONES:

- Trabajo formativo
- Debes responder las preguntas sin mirar en tus apuntes ni trabajos anteriores.
- Responder las preguntas en tu cuaderno u hoja para conversar en clase zoom la próxima semana.

OBJETIVO:

- Analizar el aprendizaje de los alumnos y alumnas en el fin de la primera unidad.
- Objervar y conocer el cuerpo humano.
- Entender los cambios que tiene mi cuerpo en actividad física

Preguntas a Responder:

- ¿Qué es la Frecuencia Cardíaca?
- ¿Qué le pasa al cuerpo cuando realizo algún deporte?
- ¿Qué me va a cansar más subir la escalera o correr por 5 minutos?¿Por qué?
- ¿Por qué sudamos cuando hacemos actividad física?
- Escribe los huesos y músculos que recuerdes, ojo sin mirar apuntes.
- ¿Cuáles eran las partes del cuerpo? ¿te acuerdas de las 8?
- ¿Cuáles eran los movimientos de la articulación?¿Los recuerdas?
- Nombra 3 articulaciones que recuerdes.

NOS VEMOS EL PRÓXIMO MARTES EN EL ZOOM PARA COMPARTIR INFORMACIÓN DE LO
APRENDIDO