



## **Guía de trabajo n° 14** **Retroalimentación**

### **Objetivos de Aprendizaje:**

**OA 11** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

- Realizar un calentamiento mediante un juego;
- Escuchar y seguir instrucciones;
- Utilizar implementos bajo supervisión;
- Mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

**OA 9** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

**OA 1** Identificar combinación de habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación a través de acciones motrices o deportes.

**OA 8** Describir las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

**OA 6** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

**Instrucciones:** Leer con atención utilizando técnica de lectura, para luego responder la guía, si tienes dificultad para imprimir responde directamente en tu cuaderno solo las respuestas o archivarla en carpeta según corresponda.

**Contenidos:** Retroalimentación de guías y trabajos prácticos realizados.

### **Actividad**

A continuación realizaremos un extracto de preguntas realizadas en las guías anteriormente trabajadas. Puedes responder en tu cuaderno.

1.- ¿Qué es la higiene bucal?

-----  
-----  
-----  
-----

2.- ¿Cuál es la importancia de una buena higiene bucal?

-----  
-----  
-----

3.- ¿Qué es el coronavirus?

---

---

---

---

4.- ¿Qué puedes hacer para prevenir el coronavirus?

---

---

---

---

5.- ¿Qué son las habilidades motrices?

---

---

---

---

6.- ¿Qué se entiende por lanzamiento, manipulación y estabilidad? Explica

---

---

---

---

7.- ¿Qué se entiende por equilibrio dinámico y equilibrio estático? Explica

---

---

---

---

8.- ¿Qué es la alimentación saludable?

---

---

---

9.- ¿Qué se entiende por resistencia cardiovascular?

---

---

---

---

10.- ¿Cuáles son los beneficios de la resistencia cardiovascular?

---

---

---

---

**Instrucción para desarrollar la actividad:** Realizar en espacio reducido o en la terraza de su hogar. Al finalizar responde la pregunta en tu cuaderno de asignatura.

1.- Escoge el espacio donde se realizará la actividad.

Calentamiento (15 minutos):

- Movilidad articular: Rotación de hombros hacia adelante y hacia atrás.  
Rotación de cintura.  
Rotación de tobillo hacia izquierda y derecha.  
Péndulo frontal y lateral de piernas.  
Separa piernas y me toco los tobillos con ambas manos sin flexionar las piernas.  
Flexionar la cadera colocando mis pies juntos y tocándome la punta de los mismos sin flexionar las rodillas.

Calentamiento general: Rodillas arriba: Realiza trote con elevación de piernas lo más alto posible. (5 vueltas)

Salto tijera: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. (10 saltos)

Desarrollo (30 minutos):

1.- Lanzamiento de Pelota

Objetivos: Mejorar la coordinación en lanzamientos y atrapes.

Medios: Pelotas pequeñas o medianas.

Forma de organización: En compañía de un apoderado se ubican uno frente al otro, separadas entre sí por cinco metros y detrás de una línea. El primer niño de cada equipo sostiene una pelota en la mano.



Desarrollo: A la señal, el niño de cada equipo se desplazará al frente lanzando la pelota hacia arriba primero con ambos manos y luego con una mano, atrapando la pelota. Al llegar a su lugar de inicio, entregará la pelota a su compañero y caminará a colocarse al final de esta. El que recibe la pelota realiza la misma acción.

Reglas: - Si se cae la pelota debe recogerse y continuar el ejercicio desde el mismo lugar donde se cayó.

- Los niños deben permanecer detrás de la línea hasta que les entreguen la pelota

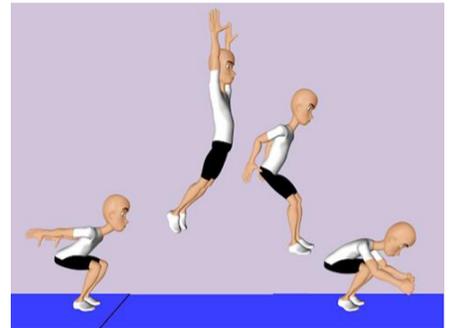
Variantes: Se pueden introducir palmadas u otras acciones antes de recibir la pelota. Se puede realizar, utilizando el lanzamiento y atrape de rebote contra el piso.

## 2.- Carrera de canjuros:

Objetivo: Desarrollar habilidad de locomoción, salto.

Organización: Invita a tu familia a jugar, agrupa 4 o 5 integrantes; se deben ubicar detrás una línea trazada o imaginaria.

Desarrollo: A una distancia establecida ubicaremos un cono o un macetero, el niño debe correr hasta llegar a él, la vuelta debe ser saltando con pie juntos.



Variantes: en parejas, tomado de la mano, pata coja.

## 3.- Circuito:

- Sentadillas: 3 series de 10 repeticiones.
- Abdominales: 3 series de 15 repeticiones.
- Salto de cuerda: 4 series de 15 repeticiones.



Abdominales



Sentadilla (Recuerda que debes tener una buena postura para evitar lesiones)



Salto de cuerda (Si no tienes cuerda puedes simular que hay una)

Cierre:

- Recuerda que al finalizar los ejercicios debes realizar elongación.



2.- Consideraciones:

- Se puede seguir la secuencia de ejercicios o ir alternando.
- En caso de no lograr los tiempos dados se pueden adaptar al alumno.
- Hidratarse durante el ejercicio.
- Utilizar ropa adecuada.
- Recuerda si tienes dudas puedes indicarnos al correo publicado en la página del colegio.

3.- Responde:

- ¿Qué te pareció la actividad? Explica

-----

-----

-----

-----

