

# 4° BÁSICO-SEMANA DEL 23 AL 27 DE NOVIEMBRE-EDUCACIÓN FÍSICA

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de practicar actividad física.

\*Obligatorio

¿Qué ejercicio podemos hacer en casa? Observa este video.



<http://youtube.com/watch?v=D6WVZXU3-mY>

**Actividades para fomentar un estilo de vida saludable durante el confinamiento.**

La situación actual ocasionada por la pandemia del COVID-19 y las medidas necesarias para controlar su propagación, que incluyen el confinamiento en nuestros hogares, no deberían ocasionar un empeoramiento de nuestros hábitos de vida. Podemos realizar estas actividades:

**En el campo de la actividad física e intelectual**

**Un picnic bajo techo**  
Una simple merienda a base de sándwiches y frutas en un mantel, permiten un picnic "bajo techo".

**Bailar**  
Es el momento perfecto para aprender a bailar con la familia. Bailar ayuda a mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, desarrolla huesos fuertes. Es una forma de mantenerse activo e interactuar con la familia de una manera diferente y divertida.



### Rompecabezas y puzles

Esta divertida actividad mejora y promueve el juego cooperativo entre los miembros de la familia. Ayuda a la concentración y mantener la atención.



### Una búsqueda del tesoro en casa

Se trata de esconder de 10 a 20 artículos alrededor de la casa y pedir a los niños que exploren cada una de las habitaciones para buscarlos. Esta actividad los mantendrá entretenidos durante horas.



### Origami

El arte del origami estimula la concentración y la conciencia espacial. También ayuda a mejorar las habilidades motrices finas y el desarrollo del cerebro.



### Carreras de obstáculos

Los muebles del salón se pueden disponer de forma creativa para crear laberintos u organizar carreras de obstáculos dentro de la casa. Es importante incluir desafíos mentales o físicos específicos en la dinámica del juego para mantener a los niños en movimiento y enseñarles nuevas habilidades.



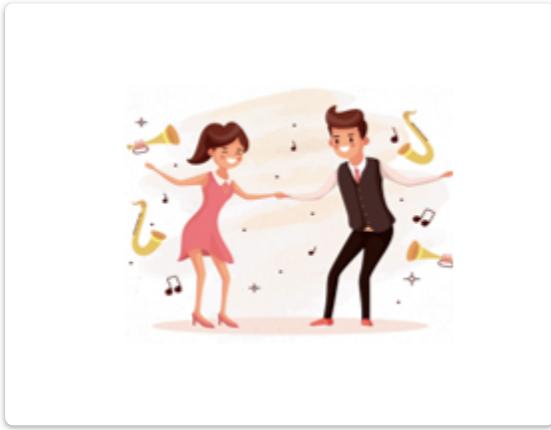
### Realización de un campamento casero

Unos sacos de dormir, una tienda de campaña y juegos de mesa, son los únicos elementos necesarios para preparar un campamento en casa.

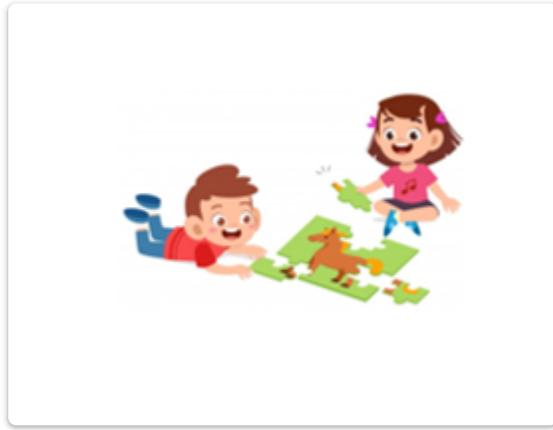


1. 1.- ¿Qué ejercicio desarrolla huesos fuertes y mejora la capacidad cardiorrespiratoria? \* 1 punto

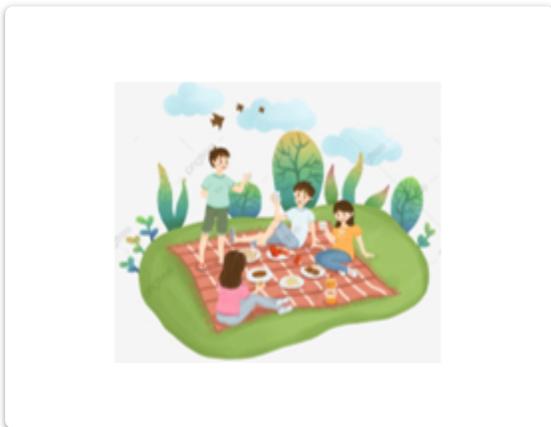
Marca solo un óvalo.



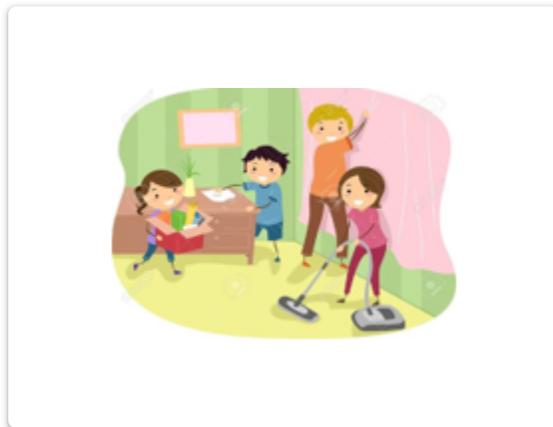
A.



B



C



D

2. 2.- ¿Qué ejercicios nos mantienen concentrados y atentos? \*

1 punto

Marca solo un óvalo.

A. Realizar un campamento en casa.

B. Realizar carreras con obstáculos.

C. Completar un rompecabezas.

D. Hacer el aseo en casa.

3. 3.- Bailar es un ejercicio que: \*

1 punto

Marca solo un óvalo.

A. Ayuda a desarrollar habilidades motrices finas.

B. Nos mantiene entretenidos y concentrados.

C. Favorece el desarrollo muscular y combate el sobrepeso.

D. Promueve el juego cooperativo en familia.

4. 4.- Marca aquellas actividades que nos ayudan a mejorar hábitos de vida saludable. \* 4 puntos

*Selecciona todas las opciones que correspondan.*

- Cuidar nuestra higiene corporal.
- Realizar ejercicios aeróbicos.
- Hidratarnos constantemente
- Jugar videojuegos todos los días.
- Hacer deportes.
- Comer chatarra.

---

Google no creó ni aprobó este contenido.

Google Formularios