

4º

básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

¡Cuidemos nuestro cuerpo!

Introducción

El mantener un estilo de vida activo y saludable, implica realizar ejercicio de manera periódica en la escuela y fuera de ella, es por ello que se presentan a continuación dos sesiones con ejercicios que se pueden realizar desde la comodidad de tu hogar.

Antes de realizar la actividad, deberás tener en consideración de tener un espacio que sea firme y con superficie no resbalosa, así también, debes tener a disposición líquido para hidratarse (recuerda que, si sientes sed, es porque ya presentas algún grado de deshidratación). Por otro lado, la vestimenta debe ser cómoda para realizar ejercicio.

Finalmente, tú eres la persona que mejor conoce el cuerpo, en el caso que estimes que estás muy cansado y tengas molestia o dolor en alguna parte de tu cuerpo, se sugiere que termines con el ejercicio.

Actividad

La actividad consiste en realizar la sesión de ejercicios de los videos que contienen los siguientes links:



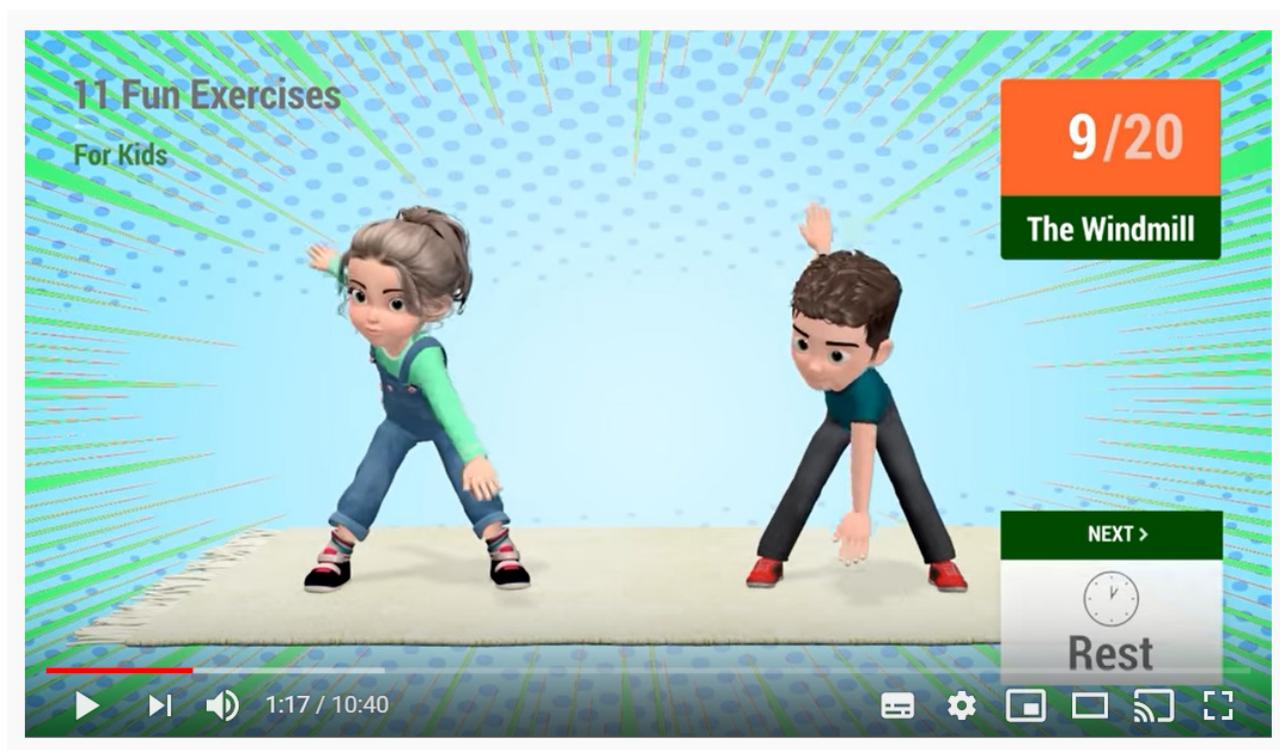
4°

básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Video #1



https://youtu.be/x_9L5_A6Ww4



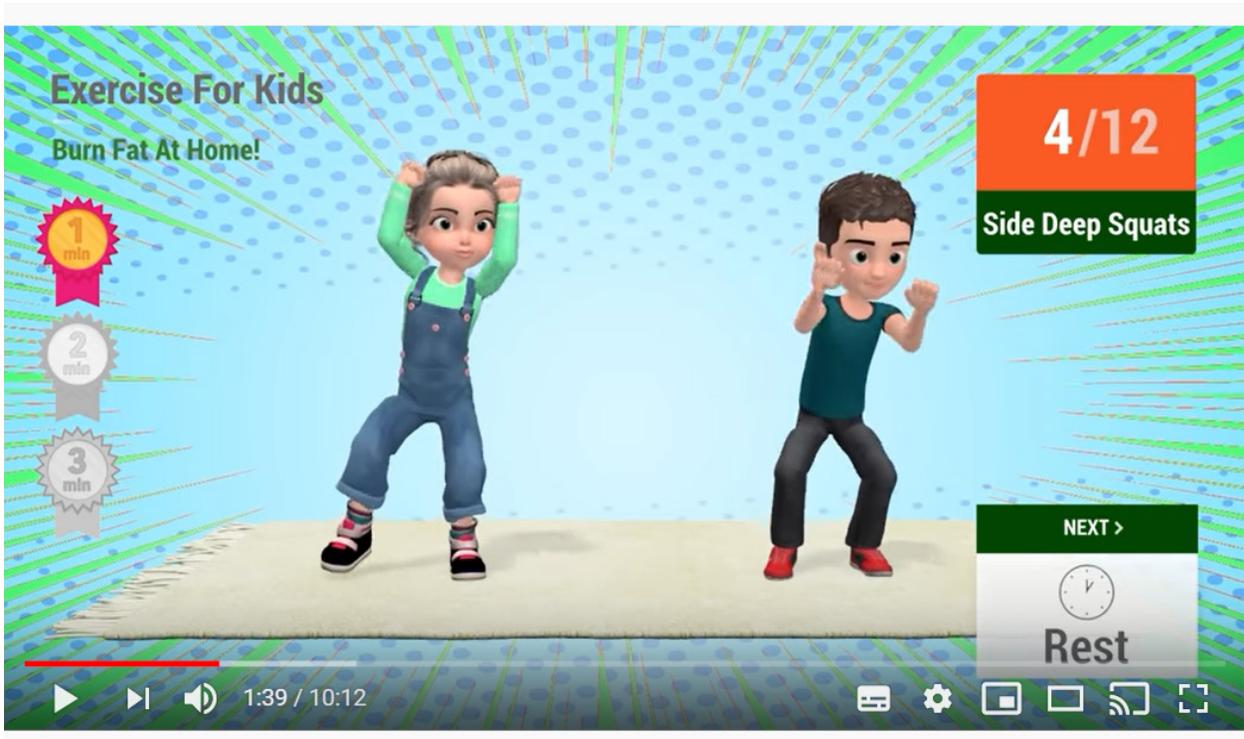
4°

básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Video #2



<https://youtu.be/N5gX--B1jlc>

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Reflexión sobre lo realizado

¿Consideras que la actividad que realizaste fue muy exigente para ti?

¿Qué indicador corporal (como frecuencia respiratoria, cantidad de latidos del corazón) consideras que confirma tu afirmación?

Sobre la elección del espacio utilizado ¿consideras que fue adecuado para realizar los ejercicios que se desarrollaban en el video?

Si fueras el encargado de la seguridad de tus compañeros en las sesiones de educación física, a partir de la experiencia realizada en esta actividad ¿qué le aconsejarías para que la clase sea segura?



4º

básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Estas actividades permiten lograr los siguientes objetivos de aprendizaje del Currículum de Educación Física y Salud.

- **OA7** Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, como saltar la cuerda y caminar hasta el colegio.
- **OA8** 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 la práctica de actividad física.

