



## PLAN DE TRABAJO (REMOTO) PARA LA CONTINGENCIA NACIONAL (“CORONAVIRUS”)

PROFESOR (A): Cristian Donaire Cortes	
ASIGNATURA: Educación física	
CURSO : 4° Básico	
N° HORAS SEMANALES: 3 horas	
FECHA : Semana del 04 de mayo al 15 de mayo	
Unidad 1: Control motriz y estrategias de juego	
OA INVOLUCRADOS (en número y palabras):	
OA 1.- Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.	
OA 2.- Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas).	
RECURSOS PEDAGÓGICOS UTILIZADOS: Guía entregada por profesor.	
CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconocen as diferentes partes de su cuerpo</li><li>• Utilizan diferentes partes de su cuerpo para trasladar objetos livianos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>. - Calentamiento (ficha numero 1)</li><li>. - Yoga de los animales (Ficha numero 2)</li><li>. - video explicativo.</li><li>. - Vuelta a la calma (Ficha numero 3)</li></ul>



1/19

ref1 10 segundos cada lado



2/19

ref2 10 segundos cada lado



3/19

ref3 20 segundos



4/19

ref21 30 segundos cada pierna



5/19

ref4 30 segundos



6/19

ref5 20 segundos



7/19

ref13 20 segundos cada pierna



8/19

ref15 10 segundos cada brazo



9/19

ref20 20 segundos



10/19

ref6 30 segundos



11/19

ref7 30 segundos



12/19

ref8 veces 5 segundos cada una



13/19

ref12 20 segundos



14/19

ref18 veces cada pie cada sentido



15/19

ref14 20 segundos cada pierna



16/19

ref15 20 segundos cada pierna



17/19

ref16 30 segundos



18/19

ref9 25 segundos cada lado



19/19

ref10 20 segundos cada pierna

## Ficha Numero 2

Video Explicativo, revísalo y realiza ejercicios con tu cuerpo, imitando los movimientos que se exponen. Para luego realizar los distintos movimientos que la imagen muestra.

<https://www.youtube.com/watch?v=Dwt0qeBj85I&t=10s>



## Ficha numero 3

### 1) Respiración abdominal o diafragmática:



a. Coger aire por la nariz dirigiéndolo hacia la barriga.



b. Soplar lentamente por la boca, procurando alargar este tiempo.

### 2) Respiración costal:



a. Situando las manos sobre las costillas, coger aire por la nariz dirigiéndolo hacia el pecho (las manos tienen que notar el movimiento de expansión de la caja torácica).



b. Soplar lentamente por la boca, procurando alargar este tiempo.

### 3) Respiración acompañada por el movimiento de los brazos:



a. Inspirar separando los brazos en cruz hasta unir las manos por encima de la cabeza.



b. Soplar bajando los brazos rectos por delante de la cara hasta el suelo.

### 1) Respiración abdominal o diafragmática:



a. Coger aire por la nariz dirigiéndolo hacia la barriga.



b. Soplar lentamente por la boca intentando alargar este tiempo.

### 2) Respiración costal:



a. Situando las manos sobre las costillas, coger el aire por la nariz dirigiéndolo hacia el pecho (las manos tienen que notar el movimiento de expansión de la caja torácica).



b. Soplar lentamente por la boca procurando alargar este tiempo.