



EDUCACION FISICA Y SALUD 4ºBÁSICO SEMANA 11 DEL 8 AL DE 12 JUNIO

No es necesario imprimir este documento, sólo leerlo comprensivamente, ver los videos recomendados y desarrollar las preguntas en su cuaderno de Educación Física y Salud cuando corresponda.

BIENVENIDA E INSTRUCCIÓN:

Sr. Apoderado saludo cordialmente a Ud. Esperando que se encuentre muy bien.

Hola niñas!!!..... ☺ Esperando que estén muy bien...y preparadas para realizar su autoevaluación, el cual les recomendé estudiar las guías dadas anteriormente, recuerdan!! Lo mencioné durante las videos llamadas que hemos tenido.

BUENO.. VAMOS ENTONCES!! A REALIZARLA Y CONFIO EN TUS CONOCIMIENTOS YA QUE ERES UNA ESTUDIANTE MUY INTELIGENTE.

Por lo tanto, vamos a **Recordar** que:

- ✓ Debes designar 30 minutos para trabajar guías y actividades propuestas por la asignatura.
- ✓ En el caso de no poder contar con una impresora puede copiar en su cuaderno de Educación Física y salud, las actividades, registrando la fecha y semana de trabajo, para su posterior revisión.
- ✓ En tus tiempos libres juega, ajedrez, sudoku o naipes, esto te ayudará a entrenar tu mente y enfocarte en tus tareas curriculares.
- ✓ Siempre te será más fácil y motivador realizar deporte con la compañía de otra persona que te supervise (alguien adulto de tu familia), y así podrás realizar tus ejercicios, con el fin de prevenir complicaciones o alguna lesión y tener cuidado con tu entorno físico en el que sea adecuado y sin peligros.
- ✓ Es conveniente hidratarse antes, durante y después del ejercicio físico, aunque sea moderado.

Esta semana hay otro desafío necesito saber cuánto has aprendido y para esto tendrás que realizar LA AUTOEVALUACION, así podrás evidenciar tus avances en el proceso de aprendizaje; ya que el propósito fundamental es tomar decisiones pedagógicas, en función de ajustar y apoyar tu desarrollo.

Es de suma importancia que el trabajo lo realices a conciencia y de manera autónoma, puedes recurrir a la ayuda de un adulto, sólo para aclarar dudas.

Si no entiendes, no importa, ya que puedes realizar las consultas a tu profesora de asignatura a través del correo.

Srta. Miriam Pizarro: miriam.pizarro@colegio-republicaargentina.cl

Sra. Jovanka Matas : jovanka.matas@colegio-republicaargentina.cl

Esta semana se solicita enviar tus respuestas vía correo electrónico que puede ser por medio de archivo Word o fotografía de su cuaderno, con las respuestas de la autoevaluación. No olvides indicar tu nombre completo y tu curso.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

OA3: Practicar juegos pre deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como acoplarse en ataque y replegarse en defensa, utilizar el campo de juego a lo largo y ancho o reconocer el espacio del adversario

CONTENIDO: Respuestas corporales
Normas y Reglas del juego
Liderazgo en el juego
Ataque y defensa en el juego
Espacio zona de juego



Antes de comenzar te recomiendo que leas el siguiente texto:

Respuestas corporales asociadas a la actividad física

Se pueden obtener diferentes respuestas corporales. Estas permiten controlar la intensidad del ejercicio, para lo que se pueden utilizar escalas de percepción de esfuerzo o la frecuencia cardíaca.

EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO

- ✓ Aumenta la capacidad cardíaca.
- ✓ Aumento de la fuerza muscular, coordinación y equilibrio.
- ✓ Se produce una mejor utilización del oxígeno
- ✓ Aumenta la flexibilidad articular.
- ✓ Aumenta la resistencia ósea.
- ✓ Disminuye la ansiedad, la depresión y aumenta la autoestima

DEFINICIÓN DE NORMA: Una norma es el conjunto de reglas elaboradas por la sociedad, en el que se precisa lo que se debe obedecer o seguir; es un deber de los individuos deben cumplir para el beneficio de la-sociedad.

DEFINICIÓN DE REGLA: Son la forma de regulación más simple y más cercana a tu vida cotidiana. Son reglas tus horarios, los pactos que estableces con los amigos, la cortesía social, las reglas para jugar (**¿podrías imaginar un partido de fútbol sin reglas**), tus formas de relación con tus padres, maestros y compañeros.

DEFINICIÓN DE LIDERAZGO:

Liderazgo Deportivo. Es un proceso cognitivo-conductual de influencia determinante, por lo tanto es el liderazgo implica potenciar los buenos modales, la capacidad de escuchar y comunicar y sobre provoca entusiasmo, compromiso y motivación entre sus pares

Características de un líder.

- ✓ Capacidad de comunicarse. La comunicación es en dos sentidos
- ✓ Inteligencia emocional
- ✓ Capacidad de establecer metas y objetivos
- ✓ Capacidad de planeación
- ✓ Un líder conoce sus fortalezas y las aprovecha al máximo
- ✓ Un líder crece y hace crecer a sus pares
- ✓ Tiene carisma
- ✓ Es Innovador.

Características de un mal líder.

- ✓ Un humor cambiante
- ✓ Demasiada intromisión
- ✓ Bullying
- ✓ Intentar ser un amigo
- ✓ Exigir demasiado
- ✓ Ver el vaso siempre medio vacío

Defensa: La defensa de un equipo dependerá de:

1. Las condiciones individuales: las habilidades de cada jugador y el equipo en conjunto.
2. El estado de la cancha: La cancha debe ser lisa, amplia, muy bien demarcada para identificar las zonas de cada deporte.
3. El estilo del preparador o entrenador: Se refiere al tipo de técnica e instrucciones que se entregarán para desplegar las estrategias en el juego.
4. La clase de ofensiva planteada: Es la estrategia para que el equipo tenga un resultado positivo durante el juego (ganar) en tal caso la defensa debe ser constante en contraposición (es decir colocarse frente a frente a cada jugador del equipo contrario) frente a la gran cantidad de acciones que presenta el ataque.

DIFERENTES TIPOS DE DEFENSA:

Defensa individual

Defensa de los bloqueos

ESTRATEGIA DE ATAQUE.

Es un contraataque donde un equipo desplaza la pelota hacia el campo contrario lo más rápido posible para llegar a una posición de tiro y conseguir que el otro equipo quede con menos defensores o que no le dé tiempo a organizar la defensa.

Distintos tipos de ataque:

- A) Ataque combinado
- B) Ataque directo