



TAREA DE EDUCACION FISICA Y SALUD CURSO: 4º AÑOS. SEMANA 19 (DEL 03 AL 07 DE AGOSTO)

Nombre:

Curso:

Fecha :

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: OA9 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.

TAREAS - DESAFÍOS:

TE SUGIERO QUE OBSERVES y MEMORICES MUY BIEN ESTA IMAGEN LLAMADA ESCALA DE BORG la cual muestra el grado de cansancio que te puede provocar una determinada actividad física.

Esta escala la utilizarás después de cada ejercicio, **POR LO TANTO** colocarás el número de cómo te sentiste en cada desafío.



ESTO LO UTILIZARAS PARA TU NUEVO DESAFIO ¡!!!

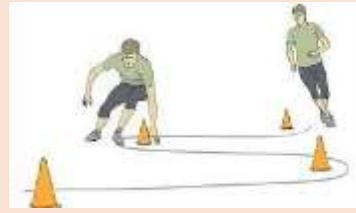
UTILIZA LA ESCALA DE BORG AL FINALIZAR CADA EJERCICIO

Ejercicio	Repeticiones y tiempo	Imagen	Escala de Borg
<p>Material: una zapatilla, pelota de papel, estuche.</p> <p>Actividad: Lanzar una pelota y aplaudir cuando esta está en el aire y luego recibirla en las manos. Evitando que la pelota toque el suelo</p> <p>Comenzar con 1 aplauso hasta los 7 aplausos.</p>	<p>Todas las veces que sea necesario, por un tiempo de 15 min</p>		
<p>Material: una zapatilla, pelota de papel, estuche.</p> <p>Actividad: Con un objeto sobre su espalda, deberán mantener el objeto sin que este se caiga, desplazándose en por distintas partes con las manos y pies.</p>	<p>Realizarlo 10 veces.</p>		
<p>Actividad: Mantener el equilibrio en un pie, levantando una pierna formando un Ángulo de 90° o una L.</p>	<p>7 segundos con cada pierna.</p> <p>Repetirlo 3 veces.</p>		
<p>Material: 10 lápices</p> <p>Actividad: Colocar los lápices a una distancia de 1 metro uno del otro, realizar saltos con las piernas separadas y piernas paralelas tocando ambas manos en el suelo tipo ranita. En cada salto deberá recoger un lápiz.</p>	<p>10 saltos.</p> <p>Realizar el ejercicio 3 veces.</p>		

Material: lápices.

Actividad: colocar 5 lápices en el suelo en forma de zig zag, desplazarse lo más rápido posible en zig zag tocando los lápices. con la ayuda de un adulto tomar el tiempo de cuanto se demora en la realización del ejercicio.

4 repeticiones.



Finalizando los ejercicios debes lavarte y luego comer una colación saludable



MÁS



Después de haber hecho el desafío analizaremos y hablaremos de los alimentos y los efectos para nuestro organismo en la clase próxima online

¿Qué comer antes y después de entrenar?

ANTES

Bowl de avena con frutas



Smoothie de té matcha y banano



Pudin de chía con frutas y leche vegetal



DESPUÉS

Tortilla de huevo con vegetales y una tajada de pan integral



2 tostadas integrales con mantequilla de maní y banano



Burrito de pollo y vegetales



¡ Hasta la próxima clase !