

# Guía semanal de actividades

## NIVEL 4º BASICO

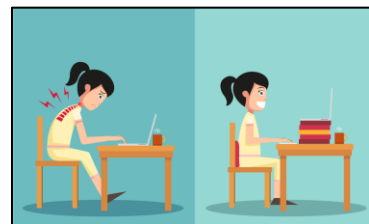
### “UNIDAD CONTROL MOTRIZ Y ESTRATEGIAS DE JUEGO”

#### Objetivo de Aprendizaje OA2 y OA9

- Ejecutar juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación con el tiempo, el espacio y el número de personas
- Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada

#### Actividades

1. Encierra en un círculo las medidas más importantes de autocuidado y seguridad que debemos realizar para cuidar nuestra higiene y salud (recuerda que debes realizarlas de forma constante, después de jugar y salir de tu casa o al realizar alguna actividad).



2. El calentamiento corresponde a la etapa inicial de la actividad física, la cual consiste en realizar ejercicios desde suaves a más intensos como, trotar, correr, saltar, lanzar y estirar los músculos, a través de distintas actividades y juegos. A continuación, te invitamos a imaginar y describir un calentamiento de 10 minutos, el cual incluya un juego con una variante que permita realizar la actividad física de suave a intensa, y luego describir 5 ejercicios de estiramientos.

---

---

---

---

---

---

---

---



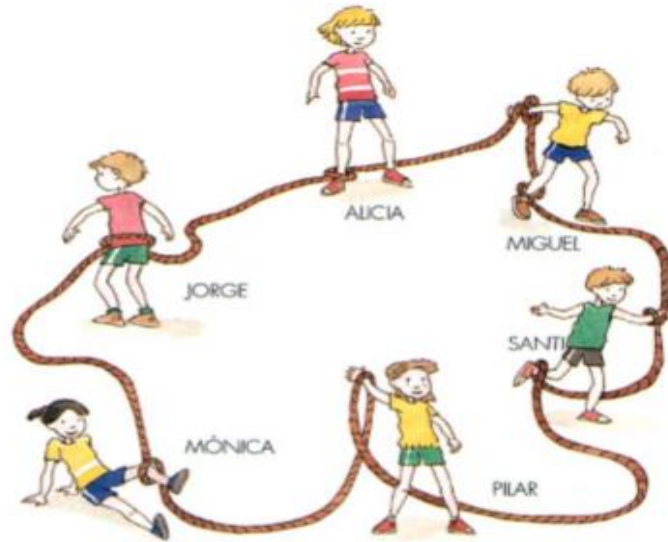
3. Cuando realizamos ejercicios a través de un juego o un deporte, se presentan una serie de signos físicos característicos, los cuales reflejan las respuestas normales de nuestro cuerpo frente a la actividad. Lee con atención y encierra en un círculo las alternativas que consideres correctas:

- a) Transpiramos
- b) Nos colocamos colorados
- c) Nos reímos
- d) Nuestro corazón late más rápido y fuerte
- e) Nos da más apetito
- f) Aumenta nuestra respiración



4. Escribe dónde se le ha enredado a cada niño la cuerda y colorea los dibujos.

A Alicia en \_\_\_\_\_. A Pilar en \_\_\_\_\_. A Jorge en \_\_\_\_\_.  
A Santi en \_\_\_\_\_. A Mónica en \_\_\_\_\_. A Miguel en \_\_\_\_\_.



5. Une a Álvaro con cada niño mediante una cuerda del color que se indique. - Una línea verde hasta el que está a la izquierda de Laura. - Una línea roja hasta el que está detrás de Juanjo y a la derecha de Carmen. - Una línea negra hasta la que está más lejos de Luís. - Una línea azul hasta la que está a la derecha de Luis y detrás de Eduardo. - Una línea marrón hasta el más cercano a Álvaro

