



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email:colegiomiravalle1650@gmail.com
Docente: Camila Barros/José Bustos

Guía de Trabajo N°8

Educación Física y salud, 3° y 4° básico

Nombre : _____

Curso : _____

Fecha : ____ / ____ / ____

Objetivo:

OA1: Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros.

(REALIZA LAS ACTIVIDADES CON LA AYUDA DE UN ADULTO) PUEDES REALIZAR LAS ACTIVIDADES EN TU CUADERNO MORADO DE EDUCACION FÍSICA.

La cueca es un género musical y una danza de parejas sueltas. Los bailarines, quienes llevan un pañuelo en la mano derecha, trazan figuras circulares, con vueltas y medias vueltas, interrumpidas por diversos floreos. Generalmente, se considera un baile de conquista del hombre a la mujer, aunque no necesariamente tiene un motivo amoroso. Su origen está cuestionado y existen diversas teorías o corrientes sobre su origen y evolución.

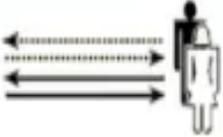
La estructura básica de la cueca, generalmente, es la siguiente:

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1) Paseo. | 5) Escobillado. |
| 2) Vuelta inicial. | 6) Media vuelta. |
| 3) Media luna. | 7) Zapateo. |
| 4) Media vuelta. | 8) Vuelta final. |



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email:colegiomiravalle1650@gmail.com
Docente: Camila Barros/José Bustos

Instrucciones: Dibuja en los siguientes recuadros la estructura de la cueca mencionada anteriormente.

 <p>1) paseo</p>			



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email: colegiomiravalle1650@gmail.com
Docente: Camila Barros/José Bustos

TE INVITAMOS A REALIZAR ESTA RUTINA DE EJERCICIOS 3 O 4 VECES A LA SEMANA. LOS EJERCICIOS QUE REALIZARAS A CONTINUACION, NO NECESARIAMENTE ESTÁN RELACIONADOS CON LAS ACTIVIDADES DE LA GUÍA. SIN EMBARGO, SI CUMPLEN CON LOS OBJETIVOS PRIORIZADOS QUE ESTABLECE EL MINISTERIO DE EDUCACION.

Para las siguientes actividades puedes revisar el canal de youtube “Miravalle junto a ti”, donde aparece un video explicativo para cada ejercicio o en classroom.

Materiales:

- ✓ 1 peluche
- ✓ 1 pelotita de tenis o calcetín.

Actividades:

- 1) **Ejercicio 1:** “cruza y baja” De pie con las piernas abiertas a la altura de las caderas, salta y cruza tus pies llevando el pie derecho adelante y el pie izquierdo atrás, salta, abre las piernas y vuelve a cruzar cambiando de pies, luego salta, abre y toca el suelo. Repite 30 segundos.
- 1) **Ejercicio 2:** “estocada estática con peluche” Ubícate de pie realiza una estocada hacia atrás pasando un peluche por debajo de la pierna que queda adelante. Luego cambia de pierna y realiza durante 30 segundos.
- 2) **Ejercicio 3:** “Abdominales bicicleta” el estudiante se ubica recostado en el suelo, mirando hacia arriba, eleva las piernas aproximadamente 45 °y realiza un movimiento similar al “pedaleo”, durante 30 segundos.
- 3) **Ejercicio 4:** “Plancha con pelotita”. El estudiante debe estar en posición de plancha (extendido, apoyado con manos y pies, mirando hacia el suelo), un adulto se ubica frente a él y le lanza la pelotita a su mano, la cual el estudiante debe agarrar y devolver al adulto, sin perder la posición de plancha, alternando la mano de recepción de la pelotita. Durante 30 segundos.



Guía N°8

En la siguiente tabla marcar o pintar la carita que corresponda, según el nivel de dificultad que sintió el estudiante en cada actividad.

Esta tabla debe enviarla vía classroom o correo electrónico, indicando nombre del estudiante y curso.

Nombre estudiante:

Curso:

Fecha de envío:

EJERCICIO	FÁCIL	DIFÍCIL	MUY DIFÍCIL
Ejercicio 1 "Cruza y baja"			
Ejercicio 2 "Estocada estática con peluche"			
Ejercicio 3 "Abdominales bicicleta"			
Ejercicio 4 "Plancha con pelotita"			

Puede modificar los materiales según lo que tenga disponible, sin alterar el objetivo principal del ejercicio. En caso que tengas alguna duda, puedes escribirnos a los siguientes correos:

- Camila.barros@colegiomiravalle.cl

- Jose.bustos@colegiomiravalle.cl

Profesores de Educación física y Salud.

Camila Barros Villalobos

José Bustos Núñez