

Material de Apoyo para guía n°3 en 4° Básicos.

Tema: “La actividad física y los
ejercicios físicos”.

Profesor: Diego Chávez.

Asignatura: Ed. Física.



Iniciaremos explicando:

1. ¿Qué es la actividad física?

Respuesta:

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos del cuerpo y que exija un gasto de energía.

Ejemplos de actividad física:

1. Subir y bajar

Escaleras.



2. Bote de balón



3. Saltando la cuerda.



¿Y cuál es el beneficio de la Actividad Física?

Respuesta:

Aporta en la vitalidad del organismo, incrementa la oxigenación de la sangre y el cerebro, aporta crecimiento y fortalecimiento muscular y óseo, entrega energía y alegría a nuestro cuerpo.

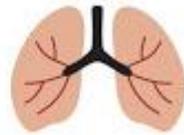
BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



MEJORA EL
RENDIMIENTO
ACADÉMICO Y
LABORAL



FORTALECE
EL CORAZÓN



MEJORA LA
FORMA FÍSICA
CARDIO
RESPIRATORIA



REFUERZA EL
SISTEMA
INMUNOLÓGICO



MEJORA LA
FORMA FÍSICA
MUSCULAR



FORTALECE
LOS HUESOS
Y MOVILIDAD



DISMINUYE
SINTOMAS DE
ANSIEDAD Y
DEPRESIÓN



REDUCE LA
GRASA
CORPORAL

Ahora explicaremos:
2. ¿Qué es el ejercicio físico?

El ejercicio físico es una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la Condición Física.

¿Y qué es la condición física?

La condición física reúne a todos los elementos físicos que tiene la persona en las distintas capacidades físicas, con el fin de solucionar de mejor manera los obstáculos de la vida diaria como:

La fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.

Ahora deberás realizar: “El ejemplo de ejercicio físico”.

Indicaciones:

1. Realiza estos ejercicios físicos con ayuda de un Familiar.
2. *Estos ejercicios si se pueden realizar en casa, patio o jardín. Es importante que al momento de realizar el trabajo, estés en presencia de un adulto o supervisor y no halla un objeto en el espacio que dañe la integridad del alumno(a).*
3. *Cuando inicies con el Ejercicio n°1, ve al n°2 y luego n°3.*
4. *Finaliza los ejercicios y ve a la guía para terminar de responder.*

Ejercicio N°1: Realiza 30 Saltos con separación de piernas y brazos.



Ejercicio N°2: Realiza 1 minuto de Trote en el lugar.



Ejercicio N°3: Realiza 15 saltos de rana.



CUANDO
FINALICES
DESCANSA
30
SEGUNDOS
Y OBTIENES
UNA
RONDA.
DEBES
REALIZAR
DOS
RONDAS
MÁS.
TOTAL: 3
RONDAS.

Vuelve nuevamente a la guía y responde.