**GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE Nº8 ED. FÍSICA Y SALUD**

**4° BÁSICO**

 **Nombre\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_**

**Objetivo de Aprendizaje:**

- **OA 6:** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: Participar en actividades de calentamiento en forma apropiada. Escuchar y seguir instrucciones.

**Objetivo de la guía:**

**“Identificar el concepto de Velocidad como condición física”**

Correo electrónico: efis.4.smm@gmail.com

**Instrucciones:**

1. Registrar el objetivo de la clase y la fecha en tu cuaderno.
2. Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual que estará disponible en los links.
3. En el Items de ejercitación deberás trabajarlo en tu cuaderno

**La condición física: La velocidad**

 **Es la capacidad de realizar acciones motoras en el menor tiempo posible y con el mayor rendimiento o eficacia.**



¿Cómo se mejora la velocidad?

R” La velocidad solo se mejora con velocidad

**Actividad de velocidad:**

Materiales: 4 zapatillas (usados como conos).

Desarrollo: La actividad se debe realizar con un máximo de tiempo de 30 segundos.

Parte 1: Deberán formar un cuadrado por zapatillas separadas por 1 metro. Estando deberán correr alrededor del cuadrado 5 veces para un lado y luego 5 vueltas de regreso.

Parte 2: Deberán realizar 10 veces una secuencia de aplausos.

Ingresa a este link:

* Clase del Prof. Bastian Pohler, sobre la guía N°8:

<https://www.youtube.com/watch?v=heGtMqn3UK0>

* Actividad de velocidad:

<https://www.youtube.com/watch?v=hKNbZS0_Tq8>

**Ejercitación de contenidos**

Según lo visto en la clase escribe y responde en tu **cuaderno.**

1. Dibuja el recuadro en tu cuaderno y dibuja 2 ejemplos de velocidad como condición física.

Por ejemplo: Un velocista corriendo en las olimpiadas.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

1. Si un niño deja de correr en los recreos y se da cuenta que perdió velocidad al correr. ¿El niño puede recuperar su velocidad? Justifica tu respuesta.
2. ¿Cuál es el atleta más rápido del mundo? Menciona su record

**NO OLVIDES!!!!** El aseo personal es mantener tu cuerpo limpio, para ello debes bañarte, lavarte los dientes, **lavarte las manos**, mantener tus uñas cortas, peinarte y mantener tu ropa limpia. Esto tiene como finalidad conservar la salud y **prevenir enfermedades.**