 **GUÍA DE TRABAJO**

Nombre: Fecha: Curso: 4° básico

**Objetivo:**

**- Aplicar un circuito lúdico de habilidades motrices y diferentes estrategias.**

**- Importancia de promover estilos de vida saludable**

**INSTRUCCIONES:**

* Guía para desarrollar la semana del 25 hasta el 29 de mayo
* Plazo máximo para entregar la guía es el 29 de mayo hasta las 18 hrs.
* Cualquier consulta escribir a mi correo personal nicoefi.profe@gmail.com en el horario de 9:00 am hasta las 17 hrs.

**Actividad para trabajar en casa:**

* La siguiente actividad consiste en que deben dibujar en algún espacio de su casa la secuencia que se muestra a continuación. Esta puede ser dibujada con lo que ustedes tengan a su alcance, ya sea guinchas, tiza, hojas de papel, etc. También usted la puede adaptar según su espacio, ya que el diseño que se muestra en la imagen es para un espacio cuadrado y relativamente pequeño, por lo tanto, queda a su disposición la manera en que llevará a cabo la secuencia de ejercicios.
1. Primera estación, consiste en saltar a pies juntos y separados según lo que se indica en la imagen. Si hay una I a cada costado del cuadrado significa pies separados, si están las dos rayas II significa pies juntos.
2. La segunda parte consiste en solo seguir el camino de la línea.
3. Tercero debe saltar a pies juntos siguiendo lo que sale en la imagen.
4. Cuarta estación debe caminar de espaldas en forma de arañita.
5. Llegando al cuadrado de la estación cinco debe realizar 10 saltos de jumping Jack
6. Por último, debe realizar saltos a pies juntos hacia adelante y hacia el lado según lo indica la imagen.
7. Se puede guiar a través de el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=MygHLisIsGo&feature=emb_title>

**IMAGEN DEL CIRCUITO QUE DEBEN REALIZAR EN CASA**



* **Respuestas corporales provocadas por la actividad física:**
1. ¿Por qué crees que el color de la piel cambia al realizar actividad física? Fundamente su respuesta.
2. ¿Por qué crees que tu respiración aumenta al finalizar la actividad física?
3. Explica porque es importante cambiarse ropa luego de realizar actividad física.
* **PROMOVIENDO ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: *“La importancia y beneficios del beber Agua”***
1. La importancia de una buena hidratación está en que forma parte de la mayoría de los procesos que realiza nuestro cuerpo, algunas de sus funciones son:
	1. Regulación de la temperatura corporal.
	2. Favorece el transporte y absorción de nutrientes.
	3. Lubricar las articulaciones
	4. Mantener y formar tejidos
	5. Prevenir el estreñimiento
	6. Participa en la digestión y extracción de desechos a través de la orina.
2. Por lo tanto, ***es importante que usted al realizar actividad física siempre se mantenga hidratado antes, durante y después de terminar su ejercicio.***

