



**PRIORIZACIÓN NIVEL 1, MES NOVIEMBRE Y DICIEMBRE: SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO.**

**OA Priorizado (OA11):** Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.

**OA Priorizado Orientación (OA4):** Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a: rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación; resguardo del cuerpo y la intimidad; la entrega de información personal.

**Objetivo de la clase (OA11):** Relacionar la importancia de realizar un calentamiento físico, antes de practicar actividad física.

¿Recuerdas que es **Actividad Física**? Es cualquier movimiento que realiza nuestro cuerpo, producido por nuestros músculos que exija gasto de energía.



**¿Qué es realizar un calentamiento?** Es un conjunto de ejercicios de todos los músculos y articulaciones de manera gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico, para evitar contracción muscular. Se compone por: Movilidad articular; juego de calentamiento o trote y estiramientos.

**Actividad:** Une con una línea la imagen con su concepto.

**MOVILIDAD ARTICULAR**

PREPARA NUESTRAS ARTICULACIONES ANTE EL EJERCICIO.



**JUEGO DE CALENTAMIENTO O TROTE:**

PREPARA AL CORAZÓN Y EL CUERPO EN GENERAL.



**ESTIRAMIENTO:**

ELONGACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS MÚSCULOS.



- ✓ Busca en Youtube: Ejercicios de calentamiento para niños  
<https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30>



**Objetivo de la clase (OA11):** Reconocer los tipos de calentamiento al realizar actividad física, manteniendo comportamientos seguros en su ejecución.



Antes de comenzar algún tipo de actividad física, debemos realizar un calentamiento, ya sea *general* o *específico individual*. Manteniendo siempre comportamientos seguros para evitar accidentes.

**Calentamiento General:** Prepara los músculos en un intensidad baja para realizar una actividad física.

**Calentamiento Específico:** Es el tipo de calentamiento dirigido a la práctica de algún deporte y que se ocupa de alguna o algunas partes del cuerpo específicamente. **Ej:** en el futbol se realizan calentamientos con balón y carreras de velocidad.

**Conozcamos los comportamientos seguros en educación física en casa.**

**Comportamiento Seguro:** Es poder llevar a cabo una actividad de manera segura cuidando tu cuerpo, sin caídas, ni accidentes. Para esto es necesario tener una motivación adecuada y suficiente.

**Actividad:** Une la imagen con el concepto de comportamiento seguro en clases, según corresponda.



SUPERVISIÓN DE ADULTO

CORDONES AMARRADOS

LAVARSE AL TERMINAR LA CLASE

TOMAR AGUA

ESCUCHAR Y SEGUIR INSTRUCCIONES

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

ESPACIO SIN OBSTÁCULOS

- ✓ Busca en Youtube: El calentamiento <https://www.youtube.com/watch?v=hFoN9ba8pwo&t=31s>  
 Calentamiento específico <https://www.youtube.com/watch?v=B16ltc8QXbo>



**EVALUACIÓN FORMATIVA: PRIORIZACIÓN MES NOVIEMBRE Y DICIEMBRE**



**NOMBRE COMPLETO:** \_\_\_\_\_ **P. ideal: 11 pts. P. obtenido:** \_\_\_\_\_

**OA Priorizado (OA11):** Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos.

**INSTRUCCIONES:**

- ✓ Debes responder la evaluación de forma individual. Pero pon atención porque tu apoderado leerá cada pregunta para que puedas responder la evaluación.
- ✓ Escribir tu respuesta con lápiz de color a tu elección, cuando sea necesario.
- ✓ Una vez que finalices la evaluación, debes enviar una foto de ella al WhatsApp.

1.- ¿Qué es actividad física? (1 pto.)

---



---

2.- ¿Qué es un calentamiento? (1 pto.)

---



---

3.- Define calentamiento general. (1 pto.)

---



---

4.- Define calentamiento específico. (1 pto.)

---



---

3.- Menciona los comportamientos seguros que debemos tener en clases. (7 ptos.)




---




---




---




---




---




---




---