



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): Conocer 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: Colorea y 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 fútbol se realizan calentamientos con balón y carreras de velocidad.

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. Estos son: Escuchar y seguir instrucciones; supervisión de adulto; Ejercicios de calentamiento; Espacio sin obstáculos; Cordones amarrados; Tomar agua y Lavarse al terminar la clase

Actividad: Escribe en el concepto que corresponde a cada acción.



- ✓ 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.)














