



PRIORIZACIÓN NIVEL 1, MES NOVIEMBRE Y DICIEMBRE: RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.

OA Priorizado (OA5): Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno.

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 (OA5): Demostrar la importancia de realizar actividad física para nuestra salud.

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

Cuando se practica alguna actividad física, las personas se sienten con un mejor estado de ánimo y con más energía, ya que el cuerpo libera endorfinas. El cerebro funciona mejor debido al aumento en la circulación sanguínea en todo el organismo, el ejercicio influye de manera positiva en el proceso de aprendizaje, niveles de ansiedad y en la atención, ayuda contra el estrés y el envejecimiento físico y mental.

Actividad: Escribe que actividad física se realiza en cada imagen.



Actividad Deportiva: Es la práctica sistemática de un ejercicio físico, que se lleva a cabo de acuerdo con una reglas propias de cada disciplina y que se realiza para alcanzar una meta o para superar al contendidor.

Actividad: Escribe que actividad deportiva se practica en cada imagen.



- ✓ Busca en Youtube: Beneficios de practicar actividad física y deporte.
<https://www.youtube.com/watch?v=8UUvnxsqzVY>

Objetivo de la clase (OA11): Conocer la importancia de realizar un calentamiento, manteniendo un comportamiento seguro.

¿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.

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.

Al realizar actividad física recuerda un...

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 comportamiento seguro que corresponde a la imagen.



"El deporte es una herramienta para la formación, desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas de una persona y para el manejo adecuado de sí mismo en su entorno, permitiendo la interacción de los aspectos sociales, emocionales y físicos del bienestar humano."

Beneficios importantes de practicar algún deporte en la etapa escolar:

1. Estimula la integración social
2. Mejora la convivencia
3. Forma en valores y virtudes
4. Disminuye el estrés
5. Estimula el cerebro
6. Eleva la autoestima
7. Incrementa la disciplina.

✓ 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: 18 pts. P. obtenido:** _____

OA Priorizado (OA5): Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno.

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 actividad deportiva? (1 pto.)

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

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

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

6.- Menciona los 7 beneficios de realizar deporte en la etapa escolar. (7 ptos.)
