



Curso: 4° básico

Unidad: 2

Profesor: Karla Romero Cornejo

Asignatura: educación física

Correo: [karla.romero@colegiocrisol.cl](mailto:karla.romero@colegiocrisol.cl)

### CLASE: 7

**Objetivo de aprendizaje:** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros. Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable **(OA11-OA9)**

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales **(OA6-OA8)**

### INICIO:

**Actividad 2:** en parejas, adulto y estudiantes se ubican uno detrás del otro, el estudiante o adulto deberá ser el monito mayor y realizar diversos movimientos que el estudiante pueda imitar. Luego se intercambian los roles.

### DESARROLLO:

**Actividad 3:** estudiante se ubica frente a una escalera o varios obstáculos en altura. A la señal del adulto, el estudiante debe subir las escaleras por el costado derecho y bajar por el otro costado. Pueden subir saltando escalón por escalón a pies juntos, saltar a pies juntos de a dos escalones. Se observará al reingreso de las clases

**Actividad 4:** adulto y estudiante tomados de las manos, tratan de tirar del compañero para que pase sobre una marca de tiza o una línea ubicada en el suelo. Hacen tres intentos.

-Relaciona las imágenes con el texto que muestra el video, pinchando en ellas:  
<https://es.educaplay.com/recursos-educativos/4759369-juegos-de-condicion-fisica.html>

### CIERRE:

**Actividad 9(OA11-OA9):** realiza este ejercicio de relajación, pinchando el link  
<https://www.youtube.com/watch?v=eSBjHB4ezGs>