

NO IMPRIMIR



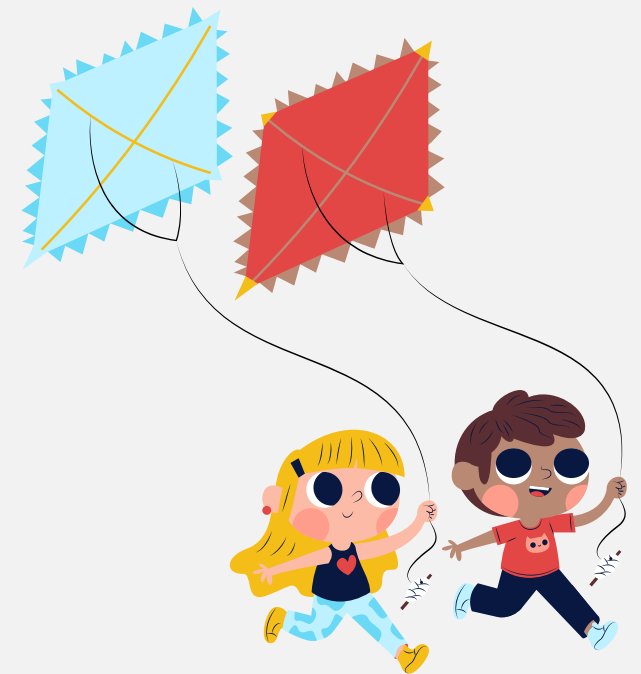
CIENCIAS NATURALES

Material semana 37 - 4° básico.

Profesores:

- Verónica Maldonado
- Sebastián Gutiérrez

Colegio Aurora de Chile, Rancagua





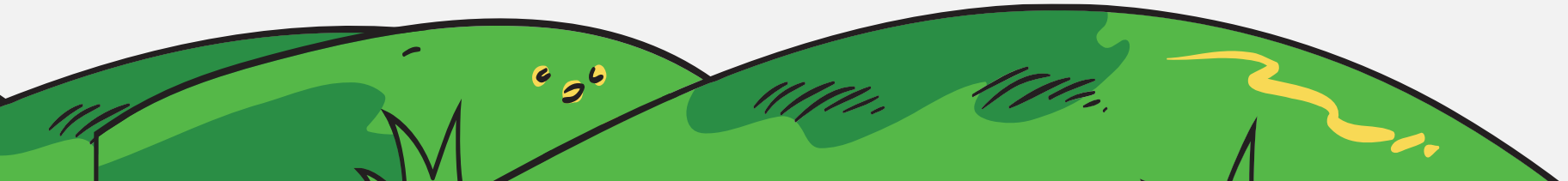
¡Bienvenidos!

¡Iniciemos la clase!

Ahora, observa un video en el siguiente link.



<https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM>



Ruta de aprendizaje

Observar Video explicativo.

Observar, leer y escribir objetivo de la clase.

Revisar rutinas de ejercicios simples para realizar en el hogar

Finalizan la clase respondiendo preguntas de metacognición



Lee la ruta de aprendizaje para que conozcas qué actividades realizarás en la clase para lograr el objetivo.

**Escribir en cuaderno de
asignatura**

Objetivo de la clase:

**Proponer una rutina para realizar
ejercicios en forma regular**



HÁBITOS
SALUDABLES

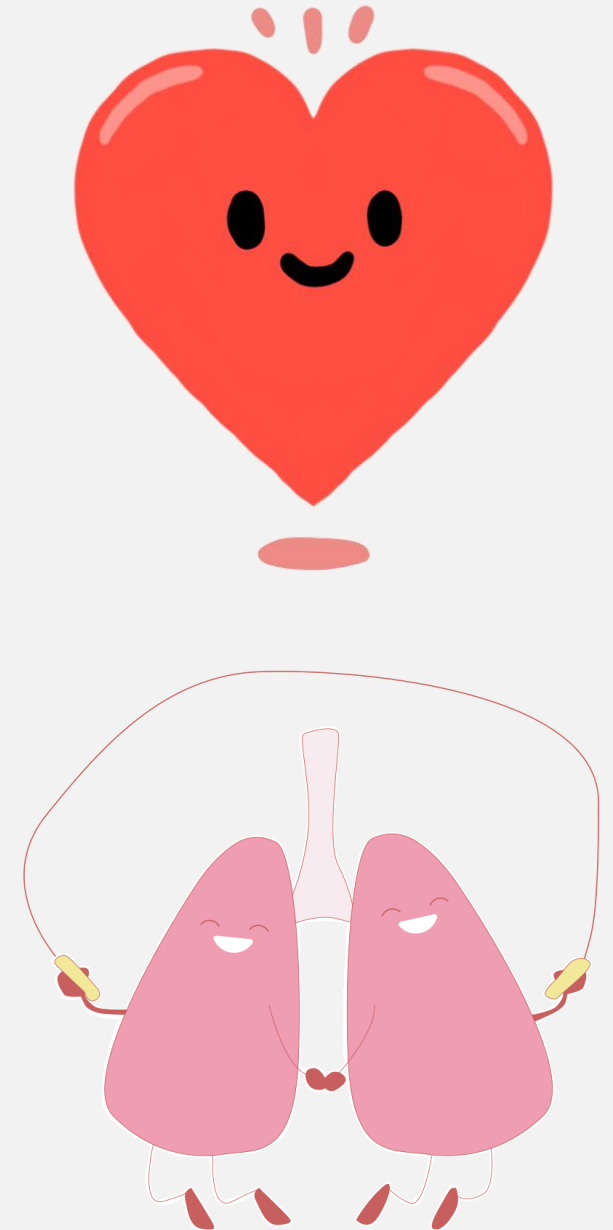
COMENTEMOS



Actividad

Ahora que vimos el video, recordamos clases anteriores y reflexionamos respecto al objetivo de la clase de hoy, desarrolla la siguiente actividad:

- 1.- **O**bserva atentamente los siguientes ejemplos de rutinas de actividad física que podemos realizar en nuestro hogar.
- 2.- **R**ealiza tu propia rutina de ejercicios
- 3.- **C**omparte con los asistentes tu rutina de ejercicios. **D**eben ser ejercicios simples que se puedan desarrollar en un espacio pequeño.
- 4.- **E**ntre todos seleccionaremos la rutina que más nos agradó y la ejecutaremos siguiendo las instrucciones de su creador o creadora.



RUTINA DE EJERCICIO

1 PARA HACER EN CASA

hábitos.mx



ESTIRAR Y CALENTAR DURANTE 5 MINUTOS

1

hábitos.mx



BRINCAR LA CUERDA 3 MINUTOS

2

hábitos.mx



HACER SENTADILLAS (3 SERIES DE 12)

3



ACUÉSTATE Y LEVÁNTATE (3 SERIES DE 12)

4

hábitos.mx



SÚBETE A LA SILLA (3 SERIES DE 12)

5

hábitos.mx

RUTINA DE EJERCICIO

2 PARA HACER EN CASA

hábitos.mx



1

ESTIRAR Y CALENTAR DURANTE 5 MINUTOS

hábitos.mx

2

BRINCAR LA CUERDA 3 MINUTOS



hábitos.mx

3

SEMI SENTADILLA Y BRINCO (3 SERIES DE 12)



4

TOCA EL PISO CON FLEXIÓN Y BRINCA CON LA PIERNA CONTRARIA (3 SERIES DE 12)



hábitos.mx

5

SENTADILLA CON BARRA (3 SERIES DE 12)



hábitos.mx

hábitos.mx

Recreo
Cerebral

acertijos

¿Cuántos animales tengo en casa sabiendo que todos son perros menos dos, todos son gatos menos dos, y que todos son loros menos dos?

Imágenes
Educativas.com



21



¿Qué aprendimos hoy?

1.- ¿Qué habilidades desarrollamos hoy?

2.- ¿Cuál es el propósito de la clase de hoy?

3.- ¿Qué es lo más difícil de aplicar de la clase de hoy? ¿Por qué?



Revisa la ruta de aprendizaje... ¿Qué aprendiste hoy? ¿Cómo lo aprendiste? ¿Lograste el objetivo?

Observar Video explicativo.

Observar, leer y escribir objetivo de la clase.

Revisar rutinas de ejercicios simples para realizar en el hogar

Finalizan la clase respondiendo preguntas de metacognición

Cuéntale a tu apoderado qué aprendiste





LISTO NIÑOS!!!

LOS FELICITO POR SU
PARTICIPACIÓN EN ESTA
CLASE!!!!!!



SENSACIONAL!