



## EDUCACIÓN FÍSICA 1os A y B- OA1 Y OA 6 GUA1-SEMANA 2

**Profesor : Claudio Delgado Escobar**

### **Objetivo de aprendizaje**

Realizar 10 saltos continuos con cuerda para mejorar la condición física, la coordinación, las habilidades motoras básicas, la orientación espacial y el equilibrio.

**Desafío físico N°1:** Logra realizar 10 saltos continuos con cuerda o un material similar , no importa cuánto te demores en conseguir la meta: 1 día, 2 días , una semana, lo importante es lograrlo, cuando cumplas con la meta me avisas

**Material a utilizar:** una cuerda, cordón de plancha, etc. de acuerdo a tu altura y además de un lugar de tu casa (patio,jardín,living , etc.).

### **Instrucción de la actividad**

#### **Rutina diaria**

1. Paso 1.
2. Salta sobre la cuerda con los dos pies juntos a un ritmo moderado.
3. Mantén los tobillos y rodillas relajados para absorber el impacto.
4. Trata de que sea un movimiento fluido en lugar de dos posiciones diferentes.
5. Aumenta la velocidad de la cuerda y el ritmo al que salta



#### **Beneficios de saltar la cuerda en casa.**

- Te ayudará a ser más veloz. Trabajar tus piernas con una sesión de **salto de cuerda**, mejorará tu cadencia y zancada.
- Quemarás calorías. ...
- Tonifica tu cuerpo. ...
- Ayuda con tu concentración. ...
- Te brinda resistencia muscular. ...
- Mejora tu condicionamiento aeróbico. ...
- Aumenta tu potencia. ...
- Es un ejercicio súper práctico.

¡SÉ QUE LO LOGRARÁS!

