



Revisión- Educación Física y Salud-Cuartos AB-OA6-OA9-GUIA5-SEMANA6

Guía de Educación física y Salud 4º año A y B

Prof.: Claudio Morales Olave

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la clase: Realizar 30 segundos jumping Jack continuados dos veces al día durante una semana. OA 6: 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. OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.	4º Año A-B	Semana 6

Estructura de la Guía:

I.- Retroalimentación:

Vamos a recordar que en la guía anterior trabajamos la combinación de nuestras habilidades motoras básicas, en la cuales teníamos que lanzar objetos, desplazarnos a diferentes velocidades.

No debemos olvidar que nuestras habilidades motoras básicas están presentes en todas las cosas que realizamos durante el día, como correr, caminar, rodar, lanzar, etc.

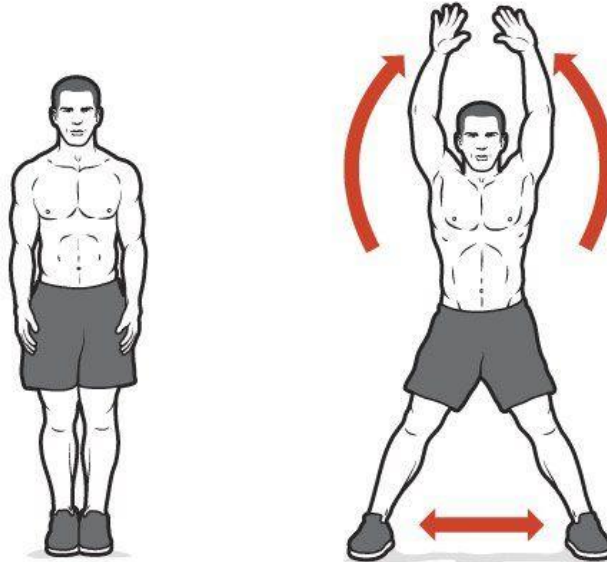
II.- Contenido

En estado de cuarentena debemos continuar realizando ejercicios y a su vez tomar las medidas de prevención corona virus (covid 19) es necesario reconocer nuestros hábitos de higienes antes, durante y después de hacer ejercicio en los diferentes lugares en los cuales puedo realizar algún tipo de ejercicio.

Recuerda que si es necesario debes escribir en tu cuaderno designado para la asignatura si es que no tienes la guía de manera concreta.

III.- Actividad a realizar:

Realizaremos un ejercicio de saltos continuados (imagen 1) el cual trabaja la totalidad de nuestro cuerpo.



Desafío:

- Realizar saltos durante 30 segundos continuados 3 veces, con un descanso de 1 minuto.
- Esto lo debe repetir dos veces en el día durante una semana.
- Recuerda que es un desafío por lo que el objetivo es lograrlo, de no lograrlo inténtalo de nuevo más tarde.
- Si lo logras con facilidad, luego debes coordinar con los brazos, al contrario. Piernas abiertas, brazos cerrados durante 30 segundos.

Después de realizar el desafío registra en tu cuaderno.

Sensaciones corporales provocadas por el ejercicio	Beneficios que provoca realizar este tipo de ejercicio	Consideraciones que debo antes, durante y después del ejercicio
Calor	Mejora condición física	Hacer un calentamiento
Sudor	Tonifica mi cuerpo	Hidratarme
Cansancio general	Aumenta resistencia muscular	Lavarme bien después del ejercicio.
Respiración agitada	Mejorar agilidad	No salir de casa para realizar mis ejercicios