



## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD-4AB-OA1-6-GUÍA 9-SEMANA 11

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

Prof.: Claudio Morales Olave

<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Objetivo de la clase:</b> Realizar 20 segundos squat jump continuados dos veces al día durante una semana.	<b>4º Año A-B</b>	<b>Semana 11</b>
<b>OA 1:</b> Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones.		
<b>OA 6:</b> Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física.		

Estimado alumno(a), antes de empezar, un afectuoso saludo. espero que estés bien. se le extraña bastante. Cuídate y realiza estos entretenidos ejercicios para empieces esta semana con mucho ánimo.

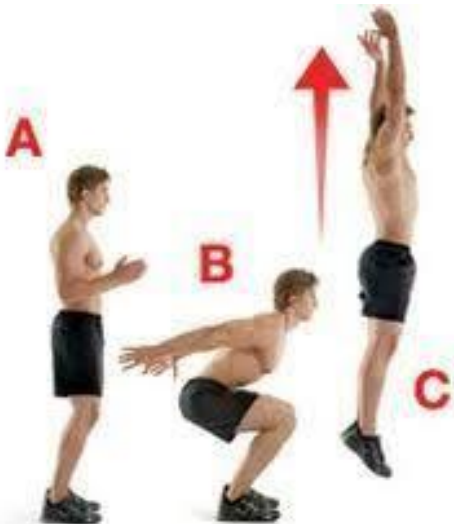
#### I. Retroalimentación

Antes de empezar con el desafío de esta semana debemos recordar algunos contenidos que ya hemos visto en las guías anteriores.

La semana pasada pudimos hacer la diferencia entre equilibrio dinámico y estático ¿lo recuerdas? También recordamos las capacidades físicas (*fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad*) las cuales podemos ir asociando a nuestros ejercicios de cada semana. Por último, no podemos olvidar la lateralidad la cual nos determina a utilizar un lado del cuerpo más que otro. Si tienes alguna duda, me puedes contactar para que la conversemos.

#### II. Contenido

El ejercicio que veremos esta semana se llama **SQUAT JUMP**, este ejercicio focaliza nuestro trabajo en la zona de las piernas, mejorando nuestra fuerza y resistencia de todos los músculos de estas extremidades inferiores.



A. Inicio: Mis pies separados al ancho de caderas, con los brazos flexionados.

B. Preparación del salto: flexiono mis piernas, llevo los brazos hacia atrás. Mirada al frente.

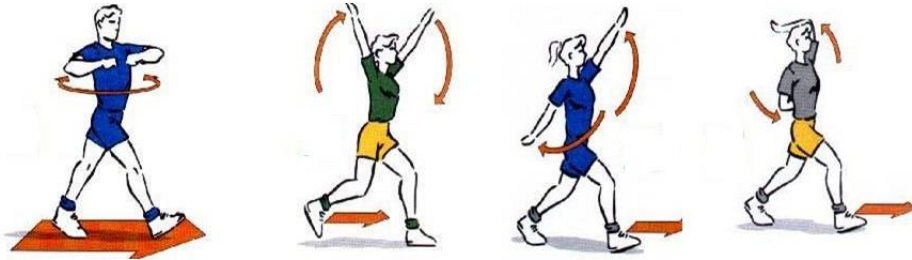
C. Ejecución del salto: en un movimiento rápido, llevo mis manos al cielo y salto de manera vertical.

D. Recuerda que al caer debes flexionar las rodillas para amortiguar la caída. Luego vuelves a repetir los pasos A, B y C.

### III. Actividad

A continuación, realizaremos el ejercicio que explicamos en el apartado de contenido, pero antes debemos preparar nuestro cuerpo para el trabajo, por lo tanto, debemos realizar un buen calentamiento.

- Rotación de tronco, caminar y rotar el tronco de un lado a otro con los brazos flexionados a la altura del pecho.
- Brazos en forma de círculos adelante y atrás, juntos y luego alternados.
- Movimientos de piernas en círculos caminando de un lado a otro.
- Soltura de muñecas y tobillos, realizar diez giros a cada lado.



Recuerda mantener una buena respiración inhalando por la nariz y expirando por la boca.

#### Desafío de la semana 11:

Instrucción de la actividad:

- Material a utilizar: Un lugar despejado de la casa, reloj (constatar tiempo).
- Ejecuta el movimiento ya explicado Squat Jump.
- Anotar tus registros en cuaderno de la asignatura copiando la tabla.
- Envíame un video con los ejercicios realizados.

RUTINA DE EJERCICIOS – SEMANA 11	
<p>Realizar 20 segundos Saltos continuados Squat Jump</p>	<p>Squat Jump 1</p>

Tabla:

Registra en la siguiente tabla la cantidad de saltos realizados según cada día.

Ejercicio	Squat Jump 1° Vez del día.	Squat Jump 2° Vez del día.
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
<b>Total</b>		

Al finalizar envíame un video para ver tus avances durante la semana y una foto del recuadro con tus registros. Nos comunicaremos la próxima semana...

