

# Guía de Educación Física N° 13 - 4°Básico AB- Semana 15

OBJETIVO DE LA CLASE : Ejecutar desafío motriz de salto lateral de manera continua y pausada manteniendo una zona segura de trabajo.

OA6: 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.

Profesor: Claudio Morales Olave

Fecha : 13 al 17 de Julio del 2020

**\*Obligatorio**

1. NOMBRE Y APELLIDO \*

---

2. RUT \*

---

3. CURSO \*

*Marca solo un óvalo.*

4°Básico A

4°Básico B

1.- RETROALIMENTACIÓN

Recordemos que la semana pasada realizamos un entretenido juego que llamamos "CAMPO MINADO" este es un juego que nos ayuda en la coordinación de dos maneras, las cuales explicamos con el nombre de Dinámica General y dinámica Segmentaria. Cuando hablamos de Coordinación dinámica general nos referimos a todo nuestras extremidades y tronco. En cambio, cuando hablamos de coordinación dinámica segmentaria hacemos referencia a un segmento de nuestro cuerpo, brazos o piernas.

El trabajo de la coordinación es fundamental en el deporte ya que nos ayuda a realizar de mejor manera los gestos técnicos de cada deporte, lo que favorece a una disminución de lesiones y un gran ahorro de energía.

**¡HOLA!**



## 2.- CONTENIDO

Esta semana realizaremos saltos de manera sucesiva y de manera pausada, para entender de mejor manera lo primero que debes saber es que un salto se define como un movimiento que consiste en elevarse del suelo u otra superficie con impulso para caer en el mismo lugar o en otro.

### Fases de salto

- Fase de Impulso: flexiono las piernas llevando los brazos hacia atrás y abajo, en un movimiento rápido y explosivo extendiendo mis piernas y brazos hacia adelante o arriba para despegarme del suelo.
- Fase aérea: esta fase es cuando ninguna parte de mi cuerpo esta tocando el suelo y viene después de la fase de impulso.
- Fase Amortiguación: terminando la fase aérea llega el apoyo de una de mis extremidades inferiores (piernas - pies) y se acompaña con una flexión de rodillas para no perder el equilibrio.

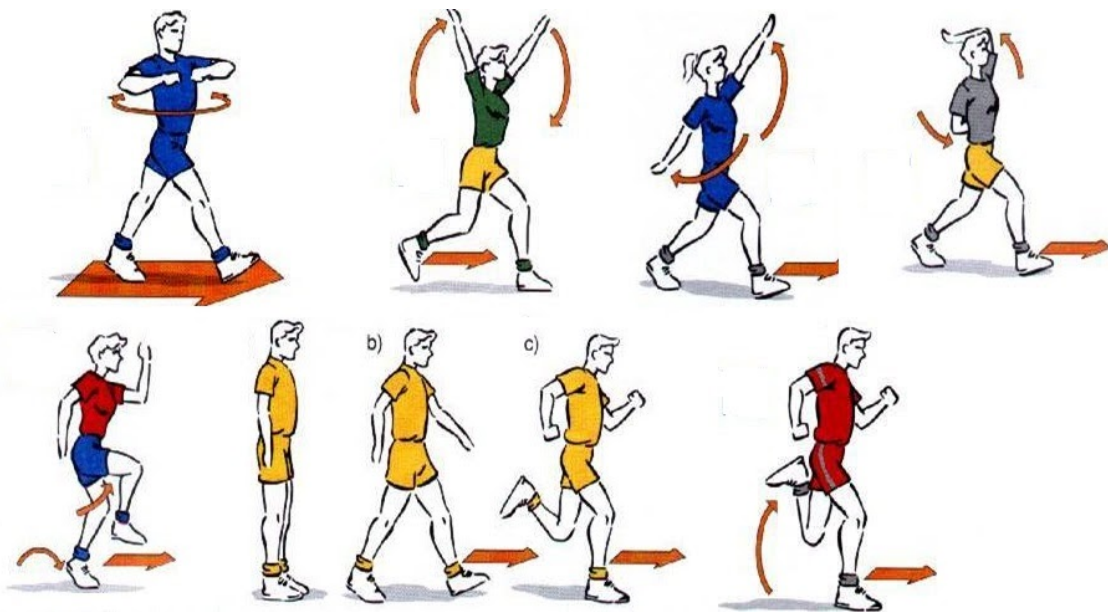
Salto pausado: realizaremos un salto a pies juntos sobre un objeto (cuerda – valla-cojín-caja) marcando muy bien las tres fases, poniendo énfasis en la amortiguación, realizamos una buena flexión de piernas para mantener el equilibrio luego volvemos iniciar el salto después de un segundo.

Salto continuado: es un salto en el cual aprovecho la fase de amortiguación para volver a tomar impulso y seguir saltando, a diferencia del salto pausado, no hay una pausa en la fase de amortiguación.

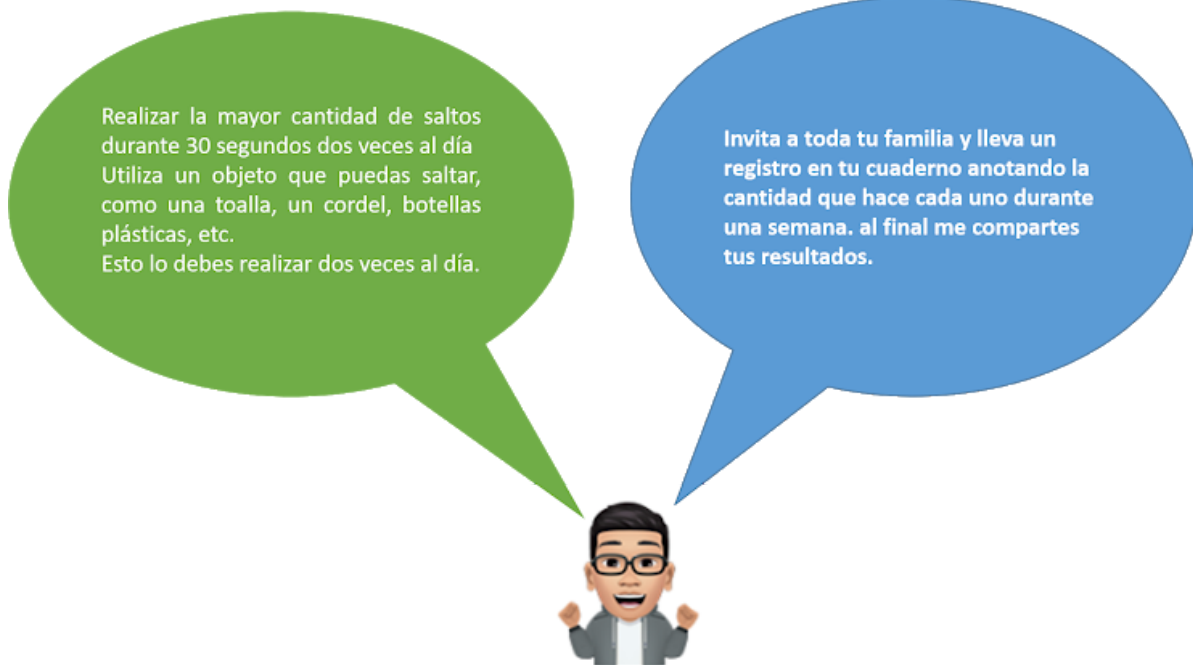
## 3.- ACTIVIDAD

Te voy a describir paso a paso para que hagas la actividad.

PASO 1 CALENTAMIENTO: Realizar movilidad articular.



### 3.- DESAFÍO DE LA SEMANA



#### MATERIALES NECESARIOS:

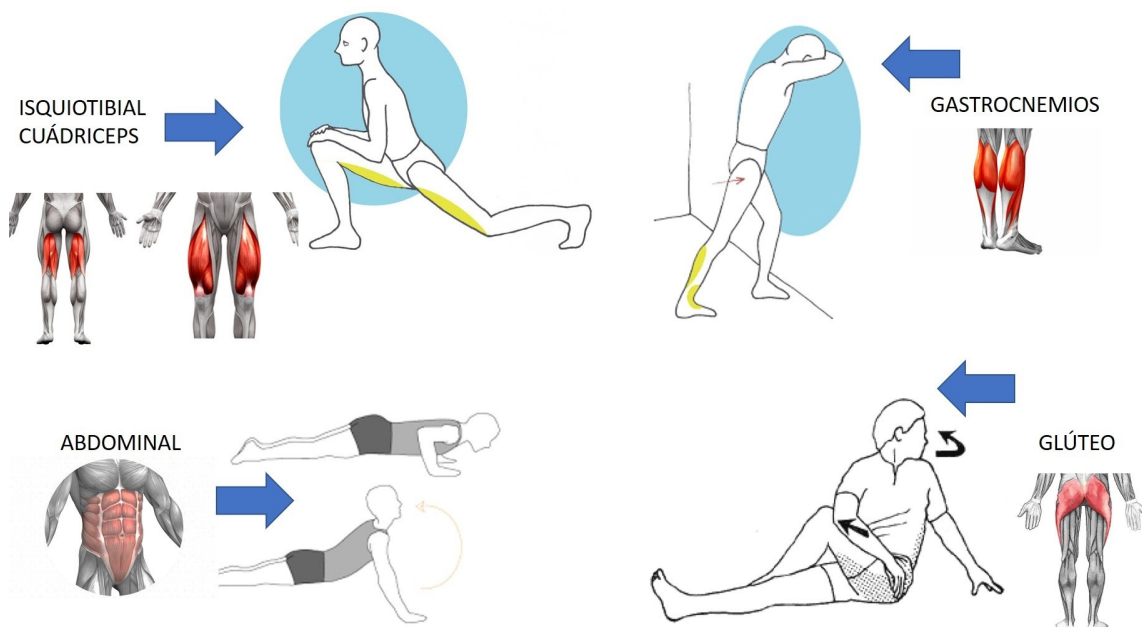
- 1.- Ropa adecuada.
- 2.- Muchas ganas de hacer ejercicio.
- 3.- Un familiar que te ayude a tomar el tiempo.
- 4.- Un pequeño obstáculo que puedas ir saltando (tabla-toalla-botellas-etc)
- 5.- Busca variaciones en los saltos como por ejemplo: Saltar con un pie, objetos de mayor altura.

Te presento un vídeo para mejor comprensión



<http://youtube.com/watch?v=1mStIPjEYqA>

#### 4.- ESTIRAMIENTOS: Recuerda estirar los grupos musculares trabajados.



Ticket salida: contesta las siguientes preguntas, una vez que termines la rutina de ejercicios. Al finalizar colocas enviar tendrás las respuestas de manera automática.

4. 1.- ¿Cuáles son las fases del salto? \*

1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Aérea – Apoyo – Rebote.
- b) Impulso – Aérea – amortiguación.
- c) Aérea - Impulso – amortiguación.
- d) Amortiguación – Aérea - Impulso

5. 2.- En el salto continuado: ¿Cuál de las fases es la que se aprovecha para volver a realizar el nuevo salto? \*

1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Aérea.
- b) Impulso.
- c) Apoyo.
- d) Amortiguación.



NOS VEMOS LA PRÓXIMA SEMANA

ENVÍAME UN VIDEO PARA VER TUS  
PROGRESOS

CUIDATE MUCHO

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios