

Guía de Educación Física N° 14 - 4°Básico AB- Semana 16

OBJETIVO DE LA CLASE : Ejecutar desafío motriz realizando un buen calentamiento y movilidad articular antes y después del ejercicio para mejorar resultados personales.

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 : 27 al 31 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:

La semana pasada realizamos el desafío motriz de salto sobre un objeto, el cual podía ser una toalla, una tabla, una persona, etc.

Distinguimos las partes o fases de un salto, las cuales eran: Fase de Impulso, Fase aérea y Fase Amortiguación.

Cada una fue explicada para después ser ejecutada en el ejercicio en dos maneras diferentes salto continuado, en el cual utilizamos la fase de amortiguación para volver a realizar un salto, es decir la fase de amortiguación pasa a ser fase de impulso. El otro salto tenía una breve pausa, por lo que se distinguen de mejor maneras las diferentes fases.



2.- CONTENIDO

Los estiramientos son parte fundamental en el entrenamiento, en esta clase realizaremos un desafío motriz muy entretenido, pero pondremos nuestra atención en la movilidad articular y los estiramientos de los diferentes grupos musculares.

Antes del ejercicio

Los dinámicos hacen referencia a los estiramientos que se realizan de manera activa por medio de movimientos suaves y controlados para elongar las fibras musculares, que va aumentando de manera gradual y progresiva, preparando al músculo para la actividad física.

Después del ejercicio

Los estáticos consisten en la realización de estiramientos ejecutados por el propio deportista, hasta el límite de lo confortable (tensión) estirando el músculo en reposo hasta una determinada posición y manteniendo la postura durante unos 15" a 20".

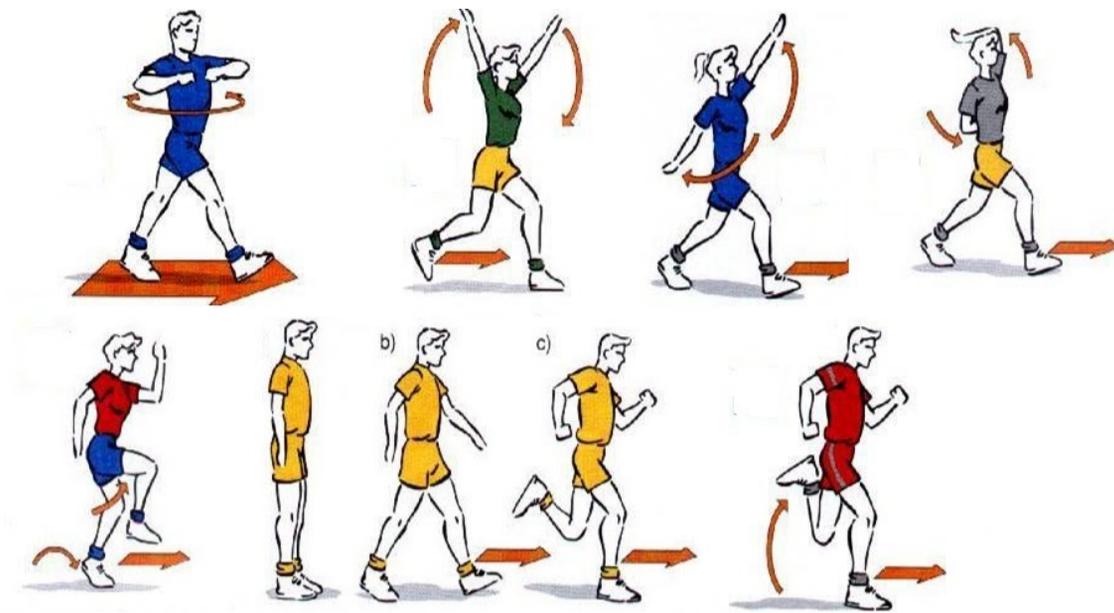
RECUERDA

IMPORTANTE

Los estiramientos **NO** deben provocar dolor, ya que si estiro mas de lo normal puedo provocar una lesión en el músculo o la articulación.



Calentamiento: Recuerda realizar un buen calentamiento antes del desafío.



Realiza movilidad articular:

- Movimiento de rotación de tronco.
- Círculos de brazos adelante y atrás.
- Elevaciones de brazos de manera alternada.

3.- DESAFÍO DE SKIPPING - TE DEJO UN VÍDEO PARA QUE VEAS COMO SE REALIZA.

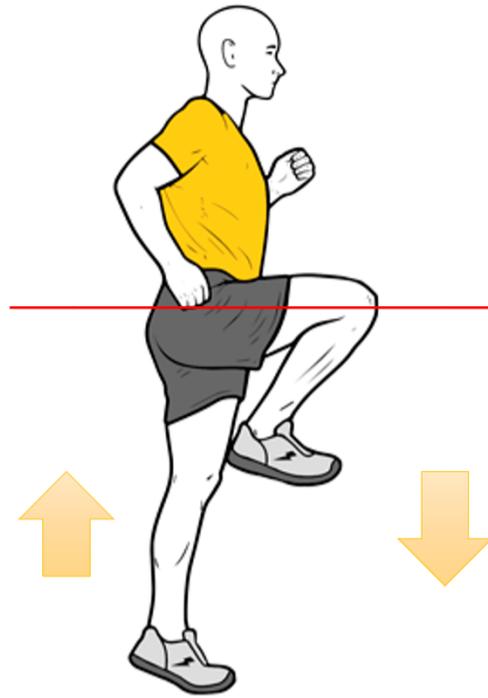


<http://youtube.com/watch?v=n1jNExpkerE>

INSTRUCCIONES PARA REALIZAR SKIPPING

Indicaciones:

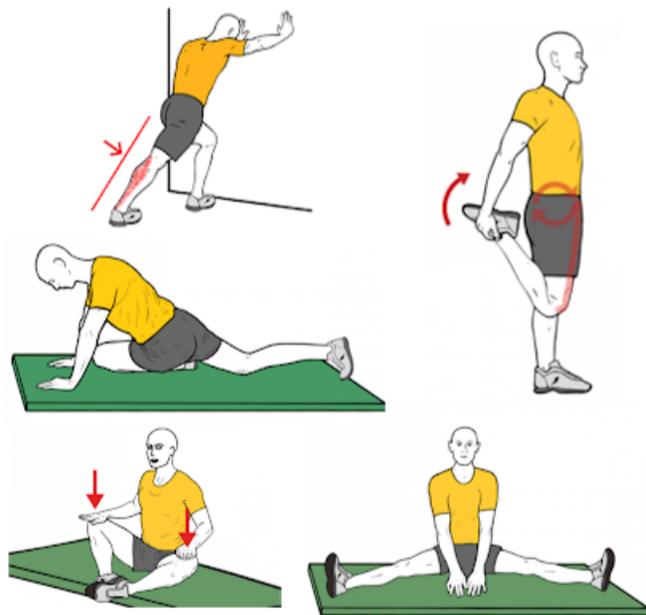
1. Subir y bajar piernas de manera alternada a la mayor velocidad posible.
2. La rodilla se debe subir a la altura de la cadera como se marca en la línea
3. Esto se debe estar acompañado de movimiento de los brazos como si estuvieras corriendo.
4. Lo debes repetir 5 veces por 15 segundos.
5. ¿Cuánto debo descansar? El descanso es de 15 segundos entre cada repetición.



4.- VUELTA A LA CALMA - ESTIRAMIENTOS

BENEFICIOS DE LOS ESTIRAMIENTOS

- Aumento de la temperatura corporal.
- La disminución de la viscosidad muscular.
- Reduce la probabilidad de lesiones.
- Mejora la recuperación muscular, es decir reduce el dolor.
- Mejora el suministro de sangre del músculo.
- Realizar estiramiento 3 veces por 15 segundos.



A CONTINUACIÓN RESPONDE LOS SIGUIENTES TICKET DE SALIDA



4. 1.- Respecto a los estiramientos: si presento un dolor muy fuerte al momento de estirar, ¿Que debo hacer? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) Realizar con mayor intensidad el estiramiento.
- b) Dejar de estirar inmediatamente.
- c) Estirar mas suave, pero no dejar de estirar.
- d) Ninguna de las anteriores.

5. 2-. Cuando hago ejercicio no puedo olvidar: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) La movilidad articular.
- b) Los estiramientos.
- c) la hidratación.
- d) Todas las anteriores.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios