

EDFISICA-CUARTOS AB-OA11-GUIA18- SEMANA 19

OBJETIVO: Demostrar capacidad de realizar un desafío motriz a través del calentamiento general adecuado, siguiendo cada una de las instrucciones.

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada; utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros; escuchar y seguir instrucciones; asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.

***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 ejercicios de tracción y empuje como por ejemplo tirar la cuerda en clases de educación física.

En nuestra vida diaria también están presentes estas acciones con acciones tan simples como empujar una puerta, correr un mueble, jalar la manilla para abrir un cajón, etc.

Lo importante es que no lo olvides y puedas ir sumando más conceptos y habilidades para tu conocimiento.



2.-CONTENIDO

El **Calentamiento** es un conjunto de ejercicios físicos, realizados de forma progresiva y ordenada, previos a una actividad física, de intensidad superior a la normal, con el objetivo de preparar al organismo adecuadamente, debes realizar estiramientos y movilidad articular, para esto existen dos tipos de calentamiento.

General: realizado para incrementar la temperatura del cuerpo de manera general.

Específico: estimula la musculatura que trabaja de manera principal en el ejercicio que deseo realizar.

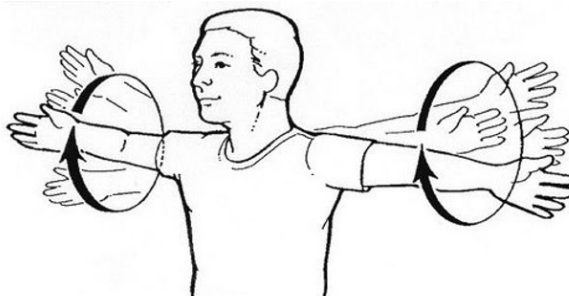
Recuerda que debes realizar el calentamiento de manera adecuada para prevenir lesiones musculares y articulares.



EJEMPLOS

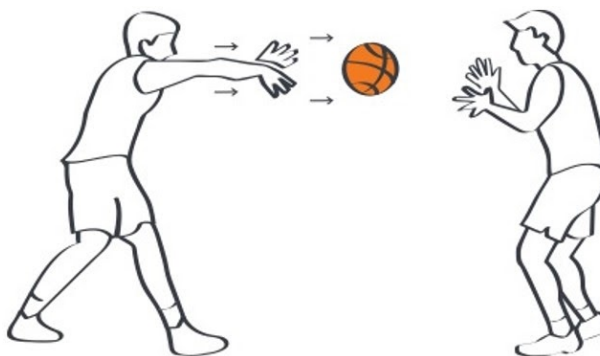
General:

Movilidad articular de brazos y hombros



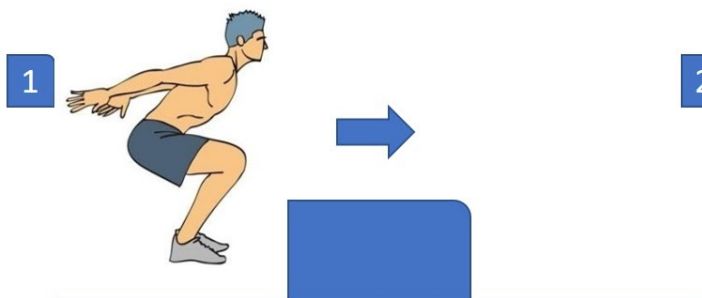
Específico: Básquetbol

Ejercicios de pases ayudan al calentamiento y movilidad de brazos, hombros y muñecas.



3.- DESAFÍO

Realizar 5
Jumping jacks



Realizar 5
Jumping jacks

Debes ubicarte en la posición uno y realizar 5 saltos de aperturas de brazos y piernas (jumping jack) luego saltar la caja y repetir 5 saltos de aperturas.

Este trabajo dura 1 minuto, lleva la cuenta de la cantidad de saltos que puedes realizar sobre el cajón en el tiempo indicado.

TE DEJO UN VIDEO PARA MEJOR CLARIDAD



<http://youtube.com/watch?v=95j1mH27eXc>

**A CONTINUACIÓN RESPONDE LOS SIGUIENTES
TICKET DE SALIDA**



4. 1-. ¿Qué calentamiento harías para luego ejercitarme Jumping Jacks? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) General.
- b) Específico.
- c) Específico de piernas
- d) específico de brazos.

5. 2.- Dentro de un calentamiento debemos considerar: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- a) movilidad articular.
- b) estiramiento.
- c) hidratación.
- d) todas las anteriores.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios