



EDUCACIÓN FÍSICA 3os A y B- OA 6 GUA4-SEMANA 4

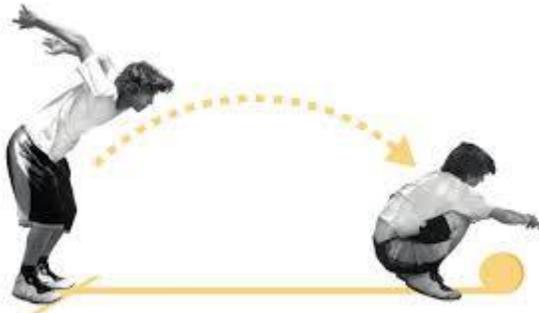
Profesor: Claudio Delgado Escobar

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

Objetivo de aprendizaje

- ❖ Realizar saltos a pie juntos para desarrollar la fuerza explosiva del tren inferior

Desafío físico N°3: Logra saltar con pies juntos lo más lejos que puedas, registrando las marcas personales diarias en cuadro adjunto. (seguimiento de 5 días)



Material a utilizar: Cinta adhesiva para marcar la partida, otra larga pegada en el suelo como la imagen lo muestra y una huincha, metro o regla larga para medir tus marcas diarias.

Instrucción de la actividad

Rutina diaria

1. Ubícate detrás de la línea de partida sin pisarla
2. Salta con tus piernas juntas solo impulsándote con los brazos, no debes hacerlo corriendo.
3. Quédate en el lugar que llegaste y pide a tu mamá, papá o quien este contigo que marque el talón de la pierna que quedo más atrás,
4. Mide la distancia obtenida desde la línea de partida hasta el punto del talón que quedo más atrás. (esa es tu marca)
5. Registra esa marca en el cuadro adjunto.
6. Solo se registra en el cuadro la primera ejecución diaria.



| Nombre alumno | | |
|---------------|------------|-------|
| Día | Fecha | Marca |
| Martes | 07/04/2020 | |
| Miércoles | 08/04/2020 | |
| Jueves | 09/04/2020 | |
| Viernes | 10/04/2020 | |
| Sábado | 11/04/2020 | |

Beneficios de saltar la cuerda en casa.

- Mejora tu fuerza explosiva
- Mejora tu potencia de piernas.
- Mejora tu capacidad de reacción
- Tonifica tu cuerpo. ...
- Te brinda resistencia muscular. ...

Los ejercicios anteriormente trabajados te permiten ir desarrollando mayor fuerza explosiva.

¡SÉ QUE LO LOGRARÁS!

