

## GUÍA 5 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 4° BÁSICO JULIO 2021

NOMBRE: \_\_\_\_\_ CURSO: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

**OBJETIVO:** (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.

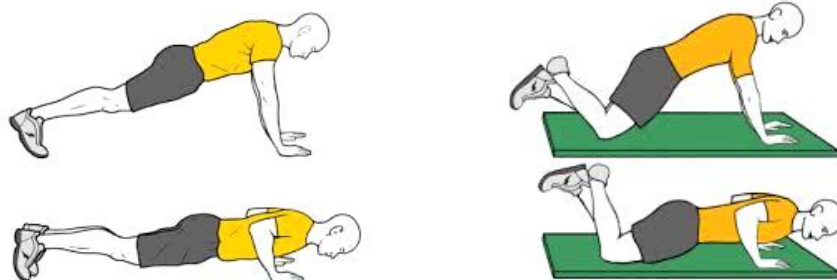
**CONTENIDO:** Ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

### ACTIVIDADES

1. Busca un lugar de tu casa donde puedas tener un poco de espacio para desplazarte, puede ser el pasillo, el patio o una habitación. Invita a un adulto para que te acompañe.
  2. Realiza las siguientes actividades en el orden indicado. Cada ejercicio lo debes realizar durante 30 segundos, descansa 20 segundos entre un ejercicio y otro. Repite esta rutina todas las veces que desees en la semana.
- **Salto de coordinación.** Salta separando piernas y elevando brazos, luego salta y junta piernas y brazos. No te detengas durante los 30 segundos. Tú puedes.



- **Flexiones de brazos.** Las puedes realizar de dos maneras, como se observa en las imágenes, lo importante es que mantengas el cuerpo alineado (sin elevar la cola) y flexiones (dobles los codos) los brazos, subiendo y bajando el cuerpo. Realiza la mayor cantidad que puedas durante los 30 segundos.



- **Sentadilla.** Imagina que te vas a sentar en una silla, pero no te sientas y te vuelves a poner de pie, es importante que tu espalda se mantenga derecha, puedes acompañar el movimiento con tus brazos.

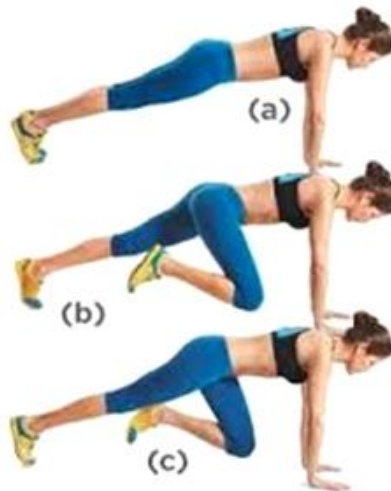


- **Plancha.** Apoya la punta de los pies y los antebrazos en el suelo, mantén tu cuerpo lo más recto posible, con la cabeza mirando al suelo. Este ejercicio lo vamos a realizar durante 15 segundos, pero lo repetirás 2 veces, de esta manera te ejercitas el tiempo que indicamos al inicio.

Es muy importante que mantengas tu cuerpo alineado, como si fuera una tabla, para concentrar tu fuerza en los músculos del abdomen.



- **Mountain Climber.** Ubica la punta de tus pies en el suelo y las palmas de tus manos, mantén el cuerpo extendido, eleva hacia el pecho una rodilla y luego cambia y la otra rodilla hacia tu pecho.



- **Araña.** Ubícate de espalda, apoyando tus manos y pies en el suelo y eleva la cadera, como si fueras una mesa. Levanta y baja una pierna, luego sube y baja la otra pierna. No te detengas durante los 30 segundos, intenta mantener el equilibrio y no tocar con la cola el suelo.



**Recuerda archivar esta guía en tu carpeta.**