

GUÍA 6 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 4° BÁSICO SEPTIEMBRE 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.

CONTENIDOS: 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 desee en la semana.
- **Skipping.** Con el tronco recto, contraer abdomen y glúteos, lleva las rodillas lo más alto posible, simulando que corres, acompaña la acción con un enérgico movimiento de tus brazos. Realiza este ejercicio durante 30 segundos sin detenerte.



- **Salto rodilla al pecho.** Ubícate con las piernas separadas al ancho de tus hombros, realiza un salto y eleva las rodillas hacia tu pecho, ayúdate impulsándote con los brazos. Realiza la mayor cantidad de saltos que puedas durante los 30 segundos.



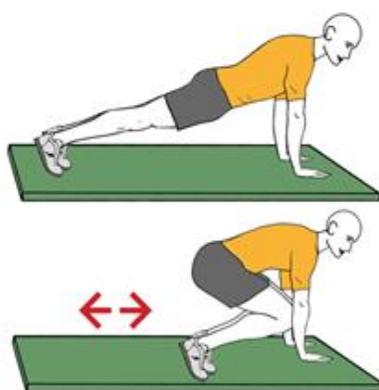
- **Abdominales cortos.** Ubícate de espalda en el suelo y flexa tus rodillas, apoya tus manos detrás de la cabeza con los codos separados. Debes elevar los hombros del suelo y volver a bajar. Intenta realizar la mayor cantidad de abdominales durante los 30 segundos, sin detenerte.



- **Sentadilla con salto.** Imagina que te vas a sentar en una silla, pero no te sientas y te vuelves a poner de pie, cuando te pongas de pie realiza un salto, puedes elevar los brazos al saltar; es importante que tu espalda se mantenga derecha, puedes acompañar el movimiento con tus brazos.



- **Mountain climber dobles.** Ubica la punta de tus pies y las palmas de tus manos en el suelo, mantén el cuerpo extendido, eleva hacia el pecho ambas rodillas y luego vuelve a extenderlas para quedar en la posición inicial. Para mover ambas piernas al mismo tiempo debes realizar un pequeño impulso con las puntas de tus pies.



Recuerda archivar esta guía en tu carpeta.