

EDUCACIÓN FÍSICA 4^{os} A y B - OA 6 GUA3-SEMANA 4

Profesor:	Claudio Morales Olave.
Fecha de entrega:	Viernes 10 de abril.
Objetivo de aprendizaje	OA 6 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 diferentes tipos de saltos consecutivos para mejorar la potencia de piernas.

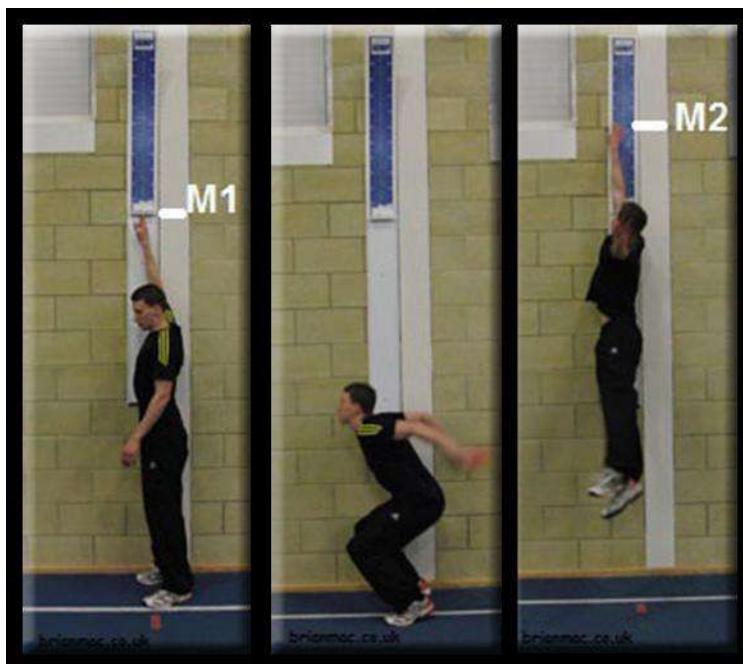
Condiciones de seguridad:

- Debes tener un espacio libre de objetos para así evitar los destrozos y un posible accidente.
- Pide ayuda a un adulto o algún familiar para que te ayude en tu trabajo terminado los ejercicios anota en tu registro.

1. Realiza los siguientes ejercicios en tu casa.

Primero que todo haremos un diagnóstico, mediremos tu capacidad de salto en altura, para esto debes seguir las siguientes instrucciones:

- Me ubico de pie al lado de una pared.
- Piernas separadas al ancho de hombros.
- Estiro el brazo que esta pegado a la pared y realizo una marca (pide la ayuda de un adulto para marcar con una cinta adhesiva o puedes usar ceniza para marcar tus dedos) Lo cual se ve en la imagen como marca 1 (M1)
- En un solo movimiento flexionas tus piernas y saltas, marcando nuevamente en una zona más alta. Lo cual se ve en la imagen como marca 2 (M2)
- Para finalizar mediremos la distancia entre las dos marcas realizadas.
- Te dejo una imagen para que sea más fácil la comprensión. Imagen 1.



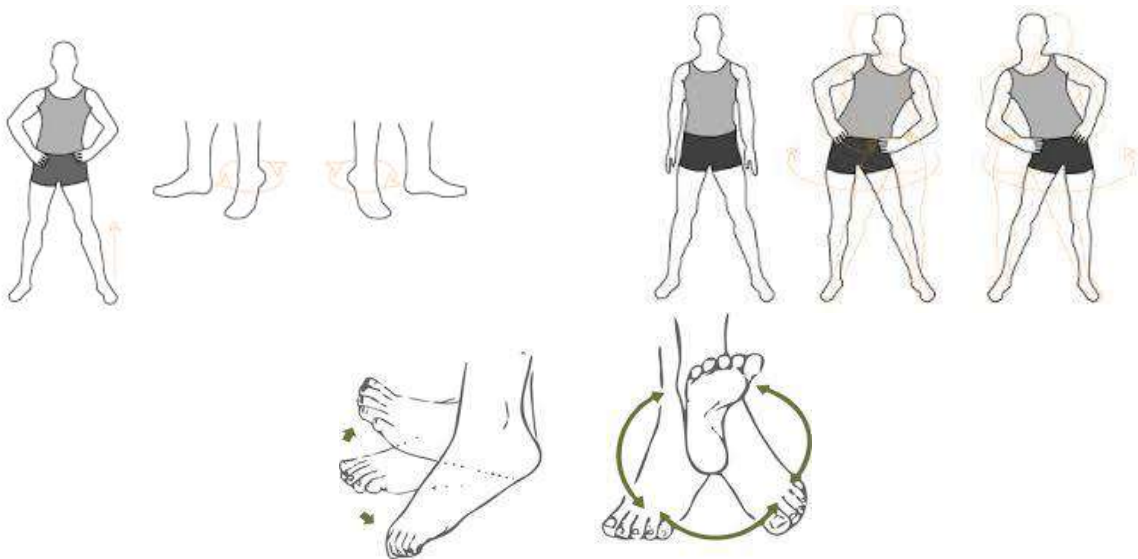
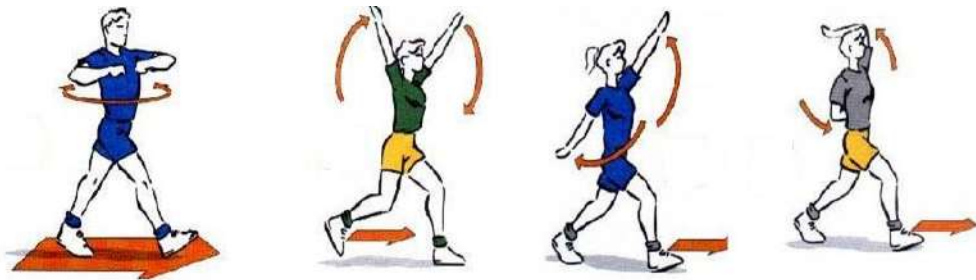
Ahora comenzamos con el entrenamiento

Ejercicio 1: calentamiento.

Debemos preparar nuestro cuerpo para poder estar en optimas condiciones para el ejercicio y asi lesionarnos.

Realizar movimientos articulares previos al ejercicio.

- Brazos en forma de círculos adelante y atrás, juntos y luego alternados. 1 minuto.
- Movimientos de piernas en círculos caminando de un lado a otro. 1 minuto.
- Soltura de muñecas y tobillos, realizar diez giros a cada lado. 1 minuto
- Rotación de tronco, caminar y rotar el tronco de un lado a otro con los brazos flexionados a la altura del pecho. 1 minuto.



Ejercicio 2	Realizar 10 saltos llevando los brazos lo más alto que pueda Repetir 2 veces	
Ejercicio 3	Realizar saltos desde una pequeña altura y continuar con los 10 saltos. Repetir 2 veces	
Ejercicio 4	Realizar 10 saltos con las manos detrás de la cabeza amortiguando en la caída. Repetir 2 veces	



Al inicio de cada día realizaras el registro de tu altura en la siguiente tabla y anotas cuantos centímetros has saltado.

Día 1	
Día 2	
Día 3	
Día 4	
Día 5	

Registra los beneficios que provoca este ejercicio en tu cuerpo:

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-

Yo sé que puedes
BUENA SUERTE