



Guía de Educación Física

Curso: 4° Básico




Actividad:

Como es habitual, debemos realizar nuestro calentamiento previo, el cual realizaremos de forma individual, con lo diferentes ejercicios que se han trabajado con anterioridad, recordando que este es uno de los aprendizajes esenciales en esta asignatura.

Realiza tu calentamiento por 7 a 10 min, recordamos que debe ser progresivo, es decir con ejercicios suaves inicialmente e ir aumentando la intensidad con posterioridad.

Actividad:

Trabajo de ejercicios de fuerza, están orientados a fortalecer nuestros músculos.

<p>Elevación de Gemelos:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Posición inicial de Pie2. Realizamos una extensión de la articulación de los tobillos elevando nuestro cuerpo, sin perder la estabilidad3. Regresamos a la posición inicial. <p>➤ Se realizan 2 series de 15 repeticiones.</p>	
<p>Estiramiento de los Abdominales Oblicuos de Pie</p> <ol style="list-style-type: none">1. Posición Inicial de Pie2. Sin perder la estructura corporal realizamos un movimiento hacia el costado, conscientemente es llevar el brazo por el costado de la pierna y el hombro con la misma proyección.3. Regreso a la posición inicial.4. Se realiza el movimiento al otro costado5. Regreso a la posición Inicial. <p>➤ Se realizan 2 series de 20 repeticiones.</p>	
<p>Extensión de brazos con apoyo y rodillas flectadas.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Posición Inicial los brazos apoyados en una superficie, rodillas flectadas, con la cadera en el aire.2. Realizamos una flexión de los codos3. Regresamos a la posición Inicial. <p>➤ Se realizan 2 series de 7 repeticiones</p>	



Mantener el Equilibrio sobre un Toalla.

1. Posición inicial de pie.
 2. Elevamos una pierna y mantenemos el equilibrio por 30 segundos
 3. Regresamos a la posición inicial
 4. Cambiamos de pierna y mantenemos el equilibrio por 30 segundos
 5. Regresamos a la posición inicial
- **Realizamos 2 series de 25 segundos con cada pierna.**



Media sentadilla.

1. Posición inicial de pie
 2. Realizamos media sentadilla, es decir llegamos solo a la altura como si nos fuéramos a sentar (se forma un ángulo de 90° de las rodillas)
 3. Se Regresa a la posición inicial.
- **Se realizan 3 series se 12 repeticiones.**



Extensión de Cadera hacia atrás.

1. Posición inicial de pie frente a una silla.
 2. Elevamos una pierna hacia atrás sin doblar la rodilla, es decir la pierna completamente extendida. (mantener la estructura corporal sin mover el resto del cuerpo)
 3. Cambiamos de pierna y realizamos el mismo movimiento
 4. Regresamos a la posición inicial.
- **Realizamos 2 series de 15 repeticiones con cada pierna.**



Extensión de Cadera hacia el costado.

1. Posición inicial de pie frente a una silla.
 2. Elevamos una pierna hacia el costado sin doblar la rodilla, es decir la pierna completamente extendida. (mantener la estructura corporal sin mover el resto del cuerpo)
 3. Cambiamos de pierna y realizamos el mismo movimiento
 4. Regresamos a la posición inicial.
- **Realizamos 2 series de 12 repeticiones con cada pierna.**



Elevación de Rodilla

1. Desde la posición de pie
 2. Elevamos una rodilla y luego la otra de manera sucesiva.
 3. Regresamos a la posición de pie.
- **Realizamos 2 series de 40 elevaciones con cada rodilla.**





Flexión Cruzada.

1. Desde la posición inicial de pie, con ambas manos detrás de la cabeza.
 2. Realizamos una flexión elevando la rodilla y llevando el codo hacia esta, repetimos con la rodilla y codo contrario.
 3. Regresamos a la posición de pie
- **Se realizan 2 series de 30 repeticiones. (15 repeticiones de cada una)**



Flexión de brazo sobre silla

1. Posición inicial de cubito abdominal con las manos sobre una silla o superficie elevada.
 2. Realizamos una flexión de brazos, sin mover ninguna parte del cuerpo que no sean los brazos.
 3. Regresamos a la posición.
- **Realizamos 2 series de 6 repeticiones**



Estocada

1. Posición inicial de pie
 2. Damos una zancada hacia adelante y flectamos ambas rodillas, regresamos y cambiamos de pierna.
 3. Volvemos a la posición inicial.
- **Realizamos 2 series de 12 repeticiones.**



Actividad:

Realizamos ejercicios de flexibilidad, que hemos trabajado en las clases anteriores.