

## Guía de Educación Física

Curso: 4° Básico

Fecha: 2° semana de Mayo.

Actividad:

En el trabajo que se realizó con anterioridad, sabemos que antes de realizar una actividad física tenemos que preparar nuestro cuerpo, es decir, realizaremos el calentamiento previo, en esta ocasión el calentamiento previo se realizará de forma individual, con ejercicios que hemos trabajado con anterioridad.

Actividad:

Dibujamos un cuadrado en el suelo de unos 30 cm.

Una vez terminado el calentamiento comenzamos con los siguientes ejercicios:

Primera secuencia de ejercicios:

1. Posición inicial al costado del cuadrado
2. Realizamos salto hacia el centro del cuadrado.
3. Realizamos salto hacia el otro costado del cuadrado
4. Realizamos salto regresando al centro.
5. Terminamos la secuencia regresando al punto de inicio.

Esta secuencia de ejercicios la realizaremos durante 25 a 30 s.

Se realizará 2 veces, es decir realizaremos 25 a 30 segundos de ejercicio descansamos 30 segundos y la volvemos a realizar.



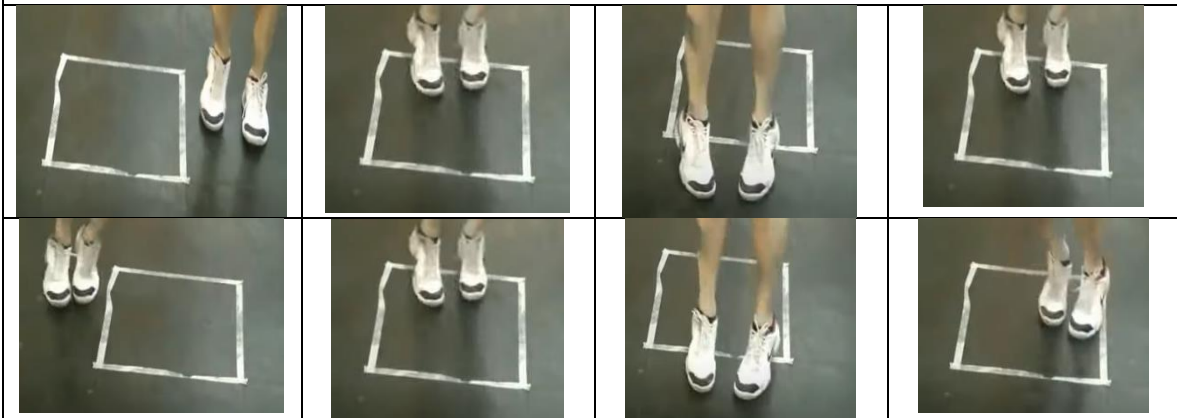
Segunda secuencia de ejercicios:

1. Posición inicial al costado del cuadrado
2. Realizamos salto hacia el centro del cuadrado.
3. Realizamos salto hacia adelante
4. Realizamos salto regresando al centro.
5. Realizamos salto hacia el otro costado del cuadrado
6. Realizamos salto regresando al centro.
7. Realizamos salto nuevamente hacia adelante
8. Regresamos al centro.
9. Terminamos llegando a la posición inicial.

Terminamos la secuencia regresando al punto de inicio.

Esta secuencia de ejercicios la realizaremos durante 25 a 30 s.

Se realizara 2 veces, es decir realizaremos 25 a 30 segundos de ejercicio descansamos 30 segundos y la volvemos a realizar.



Tercera secuencia de ejercicios:

1. Posición inicial al centro del cuadrado
2. Realizamos salto cruzado sacando los pies del cuadrado
3. Retornamos hacia el centro
4. Realizamos salto cruzado cambiando los pies
5. Terminamos la secuencia regresando al punto de inicio.

Esta secuencia de ejercicios la realizaremos durante a 30 s.

Se realizara 3 veces, es decir realizaremos 30 segundos de ejercicio descansamos 30 segundos y la volvemos a realizar, volvemos a descansar y la realizamos por tercera vez.



Cuarta secuencia de ejercicios:

1. Posición inicial atrás del cuadrado.
2. Realizamos salto hacia el lado derecho del cuadrado
3. Realizamos salto hacia adelante del cuadrado
4. Realizamos salto hacia el otro lado del cuadrado, es decir hacia el izquierdo
5. Realizamos salto hacia el punto de inicio
6. Ahora realizamos salto hacia el lado izquierdo.
7. Realizamos salto hacia adelante
8. Realizamos salto hacia el lado derecho.
9. Terminamos llegando a la posición inicial.

Terminamos la secuencia regresando al punto de inicio.

Esta secuencia de ejercicios la realizaremos durante 30 s.

Se realizara 2 veces, es decir realizaremos 30 segundos de ejercicio descansamos 30 segundos y la volvemos a realizar.



Quinta secuencia de ejercicios:

1. Posición inicial atrás del cuadrado
2. Realizamos salto hacia el centro con el pie derecho.
3. Realizamos salto hacia adelante siempre con el pie derecho
4. Realizamos salto al centro con el pie derecho
5. Terminamos la secuencia regresando al punto de inicio con el pie derecho.

Esta secuencia se repite 3 veces realizando 5 repeticiones.



Sexta secuencia de ejercicios:

1. Posición inicial atrás del cuadrado
2. Realizamos salto hacia el centro con el pie izquierdo.
3. Realizamos salto hacia adelante siempre con el pie izquierdo
4. Realizamos salto al centro con el pie izquierdo
5. Terminamos la secuencia regresando al punto de inicio con el pie izquierdo.

Esta secuencia se repite 3 veces realizando 5 repeticiones.



Actividad:

Realizamos los ejercicios de Flexibilidad, que se han trabajado en las clases Anteriores.