



GUIA DE APRENDIZAJE N°1 II Semestre
ASIGNATURA: Educación Física y Salud CURSO: 4° Básicos
PROFESOR: Ricardo Hernández Sáez

Nombre y Apellidos:

Curso:

Fecha:

Objetivo(s) de Aprendizaje: 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.

OA6

Recomendación para realizar ejercicio en un espacio adecuado y que tenga ventilación.

Acondicionamiento Físico

Calentamiento



Durante 1 minuto ejecuta JUMPING JACKS y SKIPPING, 2 min en total.

Ejercicio 1

Ejecuta sentadillas con salto

3 series

12 repeticiones



Ejercicio 2

Mantener en posición plancha durante 15 segundos, luego durante 30 y hasta llegar a los 40 segundos.

Descansar 30 a 40 segundos entre cada comienzo

3 series



Ejercicio 3

En esta posición toca tus hombros de manera alternada contando hasta 10, luego intenta tocar tus hombros contando hasta 20.

3 series



Ejercicio 4

En posición plancha cambia alternadamente los brazos llevándolos hacia adelante contando hasta 15.

3 series

