Departamento de Ed. Física y Salud

San Fernando College

Valdivia 1012

**GUÍA N°4 CUARTO BÁSICO**

**UNIDAD 1: COMBINANDO HABILIDADES MOTRICES**

**OBJETIVOS: OA11-OA 9** - **OA6:** Participar de actividades de calentamiento en forma

apropiada y ejecutar actividades de intensidad moderada a vigorosa que

permitan desarrollar la resistencia cardiovascular.

* Recordar hábitos de higiene que contribuyen a mantener una vida saludable.

**PROFESORES:** Michel Cárdenas Correo: angela. cardenas.muñoz@gmail.com

Patricia Suazo Correo: patriciasuazofritz@gmail.com

Neandro González Correo: neandro.gonzalez@hotmail.com

**ACTIVIDAD 1.-**

* **CALENTAMIENTO:** Practica la secuencia de ejercicios de la **Guía n° 1** con tus articulaciones, contando hasta diez tiempos en cada una.
* **EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD:** Realiza los siguientes ejercicios.

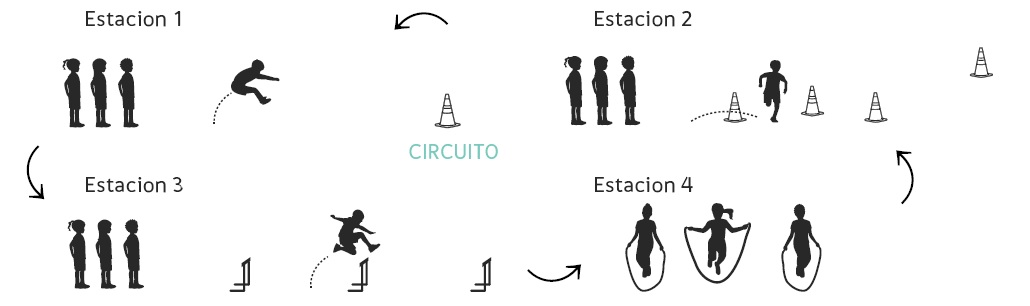
No olvides contar hasta 10 tiempos en cada uno





**ACTIVIDAD 2.-**

Realiza el siguiente circuito completo dos veces, reemplazando elementos con los cuales no cuentas.



**ESTACIÓN 1.-**Fija una línea en el piso de inicio, párate atrás de ella e impulsa un salto hacia adelante durante cinco veces tratando de llegar cada vez más adelante.

**ESTACIÓN 2.-** Pon obstáculos en frente de manera de realizar carrera en zig -zag esquivándolos, ejecútalo cinco veces de ida y vuelta con descaso entre una repetición y otra.

**ESTACIÓN 3.-**Busca en casa obstáculos como cojines, maceteros, bancos pequeños y ordénalos con la distancia suficiente que te permita saltar sobre ellos. Salta de ida y camina de vuelta. Realiza cinco repeticiones.

**ESTACIÓN4:** Busca una cuerda y realiza 20 saltos a pies juntos durante cuatro veces realizando caminata recuperativa entre una repetición y otra. Si no tienes cuerda deja en el suelo un obstáculo cualquiera y salta de lado a lado 20 veces.

**ACTIVIDAD 3.-**

Recordar que para mantener una **VIDA SALUDABLE** los hábitos de higiene son muy importantes. Observa el dibujo y pone en práctica.

|  |
| --- |
| C:\Users\samsung\Desktop\imagenes\HIGIENE PERSONAL.jpg |

¡¡¡ FELICITACIONES PORQUE SE QUE PUSISTE TODO TU EMPEÑO!!!

