Departamento de Ed. Física y Salud

San Fernando College

Valdivia 1012

 **GUÍA N°5 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 fuerza muscular.

 **PROFESORA: Erika Paredes Valdés- Correo de consulta erikap\_0@hotmail.com**

 **ACTIVIDAD 1.-**

 **CALENTAMIENTO:** Recuerda que toda práctica deportiva comienza con ejercicios de calentamiento. Inicia esta sesión ejecutando ejercicios de guías anteriores.

 **ACTIVIDAD 2.-**

 Realiza dos veces a la semana el siguiente circuito con descan-

 so entre cada ejercicio, hidratándote además con agua.

|  |  |
| --- | --- |
| * **1.-** Tendida(o) boca abajo, manos atrás, elevar tronco. (Arriba y atrás)

Realiza 15 repeticiones de este ejercicio dorsal durante tres veces,descansando entre una repetición y otra.   | C:\Users\samsung\Desktop\imagenes\DORSAL.jpg |
| * **2.-**Tendida(o) de espalda realiza ejercicio abdominal según ilustración del frente.

Realiza 10 repeticiones durante tres veces descansando entre una serie de 10 y otra. |  |
| * **3.**Realiza plancha lateral apoyando

una mano y pies en el piso, cuerpo extendido y contraído, manteniendo la cadera alta. Primero hacia un lado, luego al otro. Mantén la posición durante 10 tiempos dos veces a cada lado.  | 5 canales de YouTube para hacer gimnasia con niños |
| * **4.-**De pie, con pies separados igual al ancho de hombros, coger dos elementos que tengas en casa (botellas pequeña con tierra o cualquier o otro que no supere un kilo de peso). Tomas uno con cada mano y realizas flexiones de brazos.

Ejecutas 15 repeticiones durante tres veces, descansando entre una repetición y otra. |  Ejercicios para muslos: 8 entrenamientos para fortalecer tu cuerpo |
| * **5.-** Pon dos objetos cualquiera (maceteros, botellas, sillas, etc) separados a una distancia de 6 metros, trota suavemente de un lado a otro girando por atrás de los objetos. Si no tienes espacio, realiza trote en el lugar.

Realízalo durante tres minutos | Descripción: C:\Users\samsung\Desktop\imagenes\imagen 27.jpg |

* **REPITE EL CIRCUITO DOS VECES**

 

 --------------------------------------------------------------