



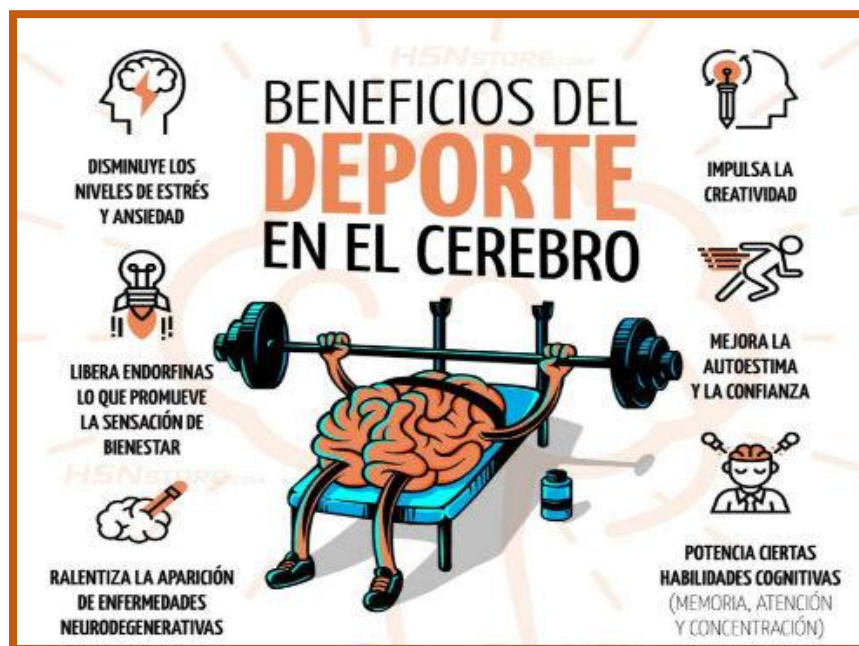
## GUIA N° 5 EDUCACION FISICA Y SALUD 1° MEDIO

<b>Título de la Guía:</b> Saltos coordinados	<b>Fecha:</b> 11 de Mayo del 2020
<b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.	
<b>Habilidades:</b> Aplicar y combinar controladamente diferentes habilidades motrices, como saltar.	
<b>Nombre Docente:</b> Patricia Suazo Fritz	
<b>Nombre Estudiante:</b>	<b>Curso:</b> 1° medio

Estimados/as alumnos(as) junto con saludarlos y esperando que se encuentren muy bien de salud junto a sus familias, entiendo que quizás anímicamente no están en su mejor momento debido al confinamiento que vivimos hoy en día. Sin embargo, me gustaría que tomaran este tiempo no de forma negativa sino todo lo contrario, como un tiempo privilegiado para compartir en familia, reflexionar y valorar las cosas que antes se nos hacían tan cotidianas y que no le tomábamos la importancia que tienen, finalmente para despedirme recordarles más que nunca la importancia de la actividad física ya que nos ayuda a liberar estrés y no necesitan de gran espacio para realizarla.



Se despide cariñosamente su profesora de Educación Física Patricia Suazo Fritz.





## SALTOS

El salto es una habilidad motriz que ayuda a desarrollar la coordinación, el equilibrio y la fuerza, además de otros factores debido a que lo podemos considerar un movimiento global. También sirve para adquirir nuevos patrones de movimiento y crear nuevos enlaces y combinaciones que serán muy útiles para aprender nuevas formas de moverse y relacionarse con los demás.

**Beneficios:** fortalece músculos inferiores y superiores. Trabajan las piernas, pantorrillas y entepiernas, abdomen, pectorales, hombros, espalda, glúteos y brazos. Permite desarrollar una mayor coordinación y equilibrio del cuerpo.



**ACTIVIDAD:** Ejecutar ejercicios de movilidad articular: salto coordinado.

**INSTRUCCIONES GENERALES:** Ingresa al siguiente link y observa con atención el video, luego ponte ropa y zapatillas deportivas para realizar la siguiente actividad.

<https://www.youtube.com/watch?v=37FE5mDmpNE&feature=youtu.be>

### PASOS A SEGUIR:

1. Busca un espacio de tu casa, preferentemente en el patio al aire libre para realizar la actividad.
2. Primero observa el video, y luego realiza la rutina pausando el video tantas veces sea necesario hasta que te la aprendas de memoria.
3. Una vez aprendida ejecuta 3 veces esta rutina, realizando una pausa de 1 minuto. Entre cada repetición.
4. A continuación, contesta en tu cuaderno: ¿Cómo te sentiste después de realizar la rutina de saltos? ¿Qué parte de la rutina encontraste más complicada? ¿Por qué crees que este tipo de actividad es beneficiosa para la salud?

Cualquier consulta o problema no dudes en escribirme a [psuazo@sanfernandocollege.cl](mailto:psuazo@sanfernandocollege.cl), los días martes entre las 10:00 y 13:00 hrs. tendré atención especial para ustedes. Un abrazo grande.