|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Objetivo: OA 11-OA 06-OA 08-OA 01- OA 09** | | |
| **Docente: Luis Gormaz Lazo**  **Mail:** luisgormazlazoyahoo.es | **Unidad 1 :**  Habilidades Motoras Básicas | **Fecha:** |

 **Guía Nº 4 de Educación Física 5º Básico**

1. **Realiza los siguientes ejercicios.**

Para comenzar utiliza ropa cómoda para hacer ejercicio.

**Calentamiento.  
¿Qué es el calentamiento?**Conjunto de ejercicios previos a una actividad física, estos preparan la musculatura para estar en optimas condiciones para realizar dicha actividad.

**A modo de calentamiento realizar los siguientes ejercicios en el lugar.**

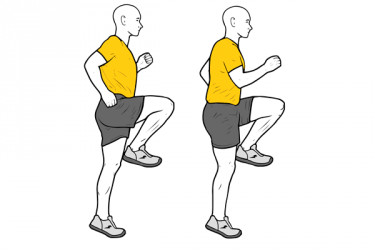
**1. Saltos de estrella.**

Comenzamos en posición de pie con los pies juntos y manos a los costados, realizamos un salto separando las piernas y llevando los brazos sobre la cabeza para luego con otro salto volver a la posición inicial ( Realizar por 30 segundos).

****

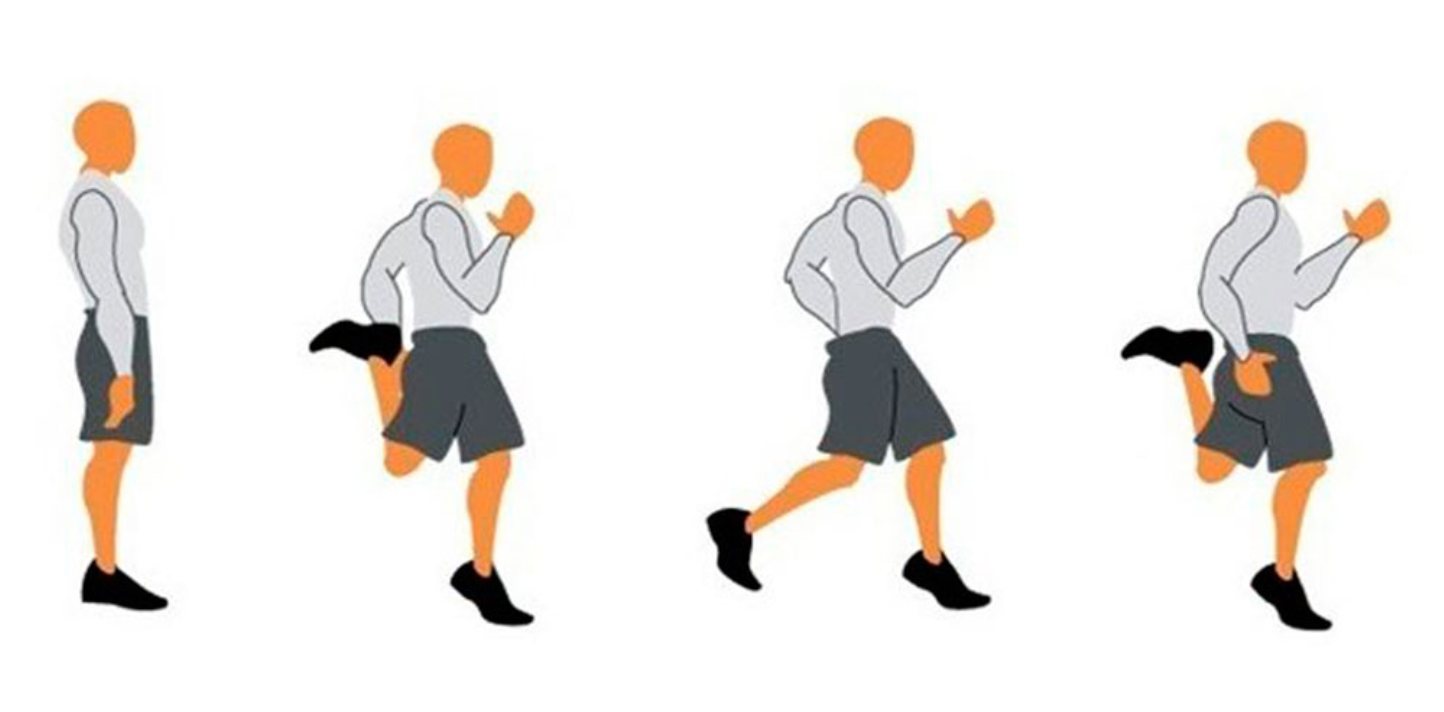
**2. Skiping.**

Comenzamos en posición de pie para elevar las rodillas alternadamente junto al movimiento de los brazos ( Realizar por 30 segundos).

****

**3. Taloneo.**

Comenzamos en posición de pie para llevar los pies atrás alternadamente junto al movimiento de los brazos ( Realizar por 30 segundos).

****

1. **Realiza y registra los siguientes ejercicios.**Con la ayuda de algún familiar en un espacio adecuado realiza los siguientes ejercicios y completa tus resultados en la siguiente tabla, vas a necesitar un cronometro para tomar el tiempo.

**(3 repeticiones de 30 segundos por ejercicios con descanso de 1 minuto)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ejercicio** | **1ª Repetición** | **Pausa** | **2ª Repetición** | **Pausa** | **3ª Repetición** |
| **Salto vertical** |  | **1 min** |  | **1 min** |  |
| ***Descanso de 5 min.*** | | | | | |
| **Salto a pie juntos** |  | **1 min** |  | **1 min** |  |
| ***Descanso de 5 min.*** | | | | | |
| **Saltos con un pie** | **Der/ Izq** | **1 min** | **Der/ Izq** | **1 min** | **Der/ Izq** |
| ***Descanso de 5 min*** | | | | | |
| **Rodillas al pecho** |  | **1 min** |  | **1 min** |  |
| ***Descanso de 5 min*** | | | | | |
| **Cuadrupedia** |  | **1 min** |  | **1 min** |  |
| ***Descansa e hidrátate*** | | | | | |

***Recuerda !***

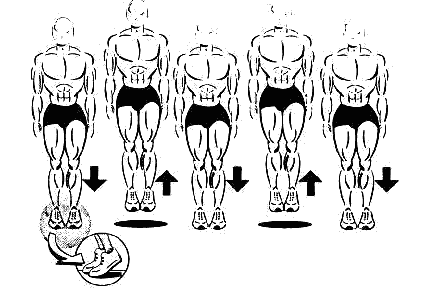
* *Usar ropa deportiva y un espacio adecuado.*
* *Pídele ayuda a alguien que este en casa para manejar el cronometro, así tu puedas contar y anotar tus repeticiones.*
* *Luego de terminar el primer ejercicio descansa al menos 5min.*
* *En el caso de sentirse mal o sentir molestias dejar de realizar los ejercicios.*
* *Al finalizar tus ejercicios recuerda hidratarte y realizar tu aseo personal.*

**Salto vertical en el lugar.**En posición de pies con los brazos al costado flexiona tus rodillas e impúlsate con los brazos hacia arriba buscando altura, al momento de caer realiza un pequeño rebote para amortiguar la caída y vuelve a realizarlo.

****

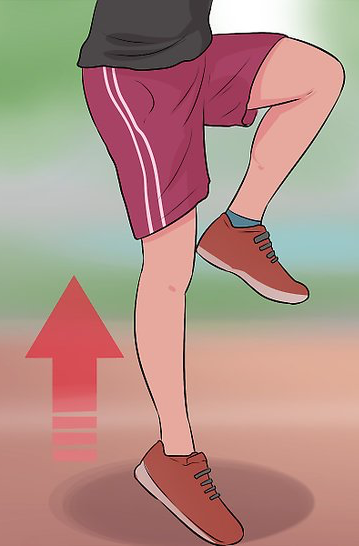
**Saltos en punta de pie.**

En posición de pies con los brazos al costado realiza saltos verticales utilizando la punta de los pies.



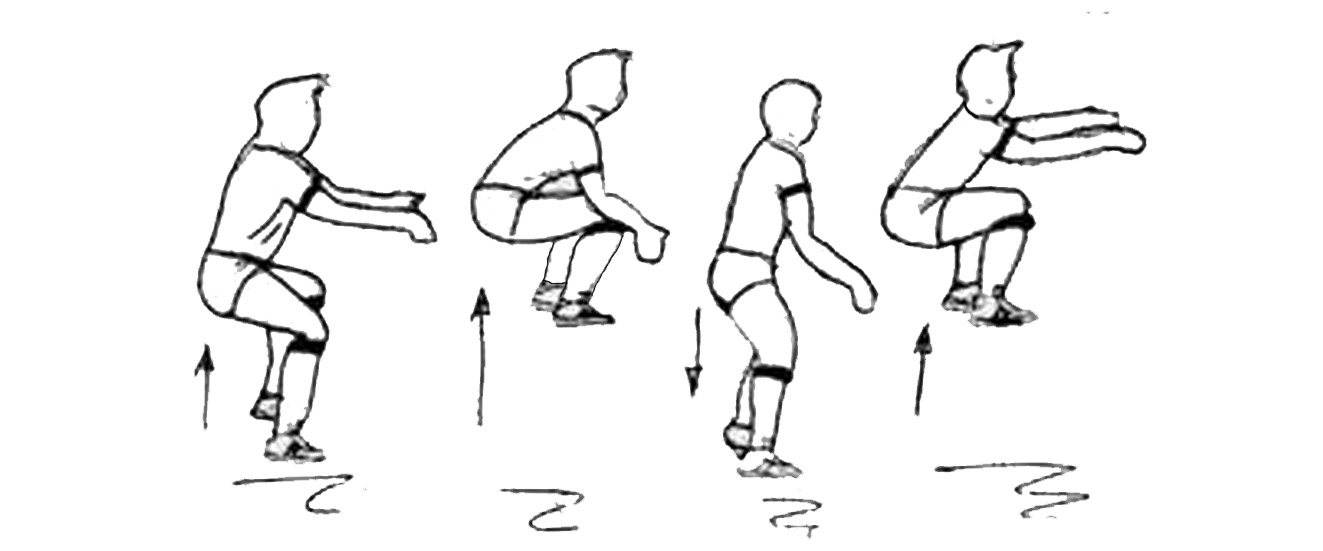
**Saltos con un pie.**

En posición de pie con los brazos al costado realiza saltos verticales utilizando solo el apoyo de un pie, repite la misma acción con el pie contrario.



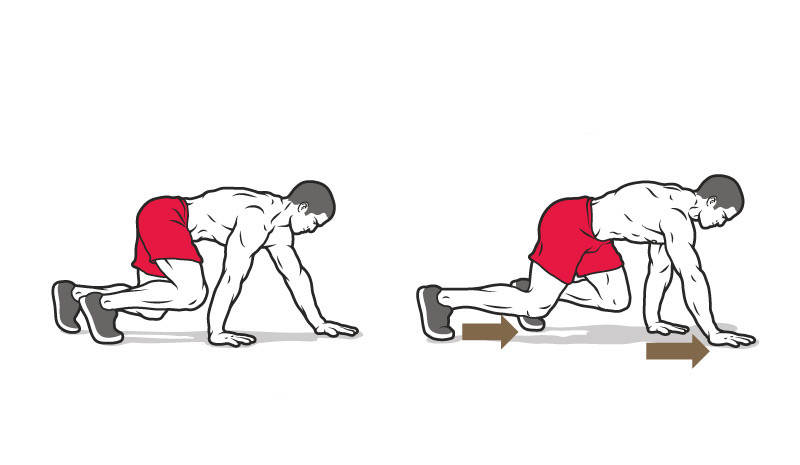
**Rodillas al pecho**

En posición de pie con los brazos al costado realiza saltos elevando las rodillas al pecho, al momento de caer realiza un pequeño rebote para amortiguar la caída y vuelve a realizarlo.



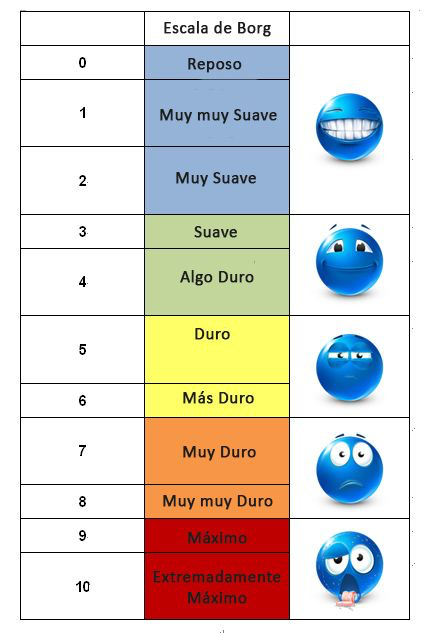
**Cuadrupedia**

En posición cuadrúpeda, apoyando ambas manos y ambos pies desplazarse sin apoyar las rodillas en el suelo por un espacio que tengas disponible en casa. (avanzar por 30 segundos)



**Autoevaluación**

Escala de Borg modificada.



**Responde según la escala de Borg.**

**¿Como me sentí hoy realizando ejercicios?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ejercicios** | **Escala de Borg** |
| **Salto Vertical** |  |
| **Salto a pie juntos** |  |
| **Saltos con un pie** |  |
| **Rodillas al pecho** |  |
| **Cuadrupedia** |  |