

Educación Física y salud – 4to básico

A continuación lea y oriente a su pupilo en la siguiente actividad:

Para la tarea n°18 realizaremos un circuito de Resistencia, para esto necesitaras:

- Cajas
- 10 objetos diferentes

I. Preparación para la actividad:

1. Despejar un espacio para la práctica
2. Limpiar el piso antes de acostarte en el suelo y lávate las manos para comenzar.
3. Hidrátate antes, durante y después de la práctica.
4. Utiliza ropa cómoda
5. Realiza movilidad articular (**Calentamiento**)

II. Calentamiento

1. Mueve tu cuello de lado a lado 8 veces, y de adelante hacia atrás 8 veces más.
2. Luego mueve en círculos tus hombros 8 veces
3. Flexiona tus codos 8 veces más
4. Realiza 8 movimientos circulares con tus muñecas, mueve tus dedos también.
5. Mueve tu cadera de lado a lado 8 veces, y realiza 8 movimientos circulares con ella.
6. Flexiona y extiende tus rodillas 8 veces
7. Realiza 8 círculos con cada tobillo, y listo! puedes comenzar

III. Circuito de Resistencia: Para este circuito te puedes apoyar del siguiente tutorial o video que realice especialmente para ti. https://youtu.be/irdW6_XSu0c

1. Comenzaras el circuito saltando 4 cajas en forma de ranita, ida y regreso.
2. A continuación realizara unos abdominales en donde tendrás que trasladar 10 objetos de adelante hacia atrás.
3. Tomaras dos objetos y realizaras 40 círculos con las manos.
4. Por ultimo alongaremos 10 segundos cada una de estas partes: tronco, extremidades superiores e inferiores
5. Al final de cada practica deberás registrar el tiempo que tomo en realizar cada circuito
6. ¡Y listo!

Recomendaciones:

- A. Realiza el circuito unas 6 veces para que mejores la ejecución de cada ejercicio y la velocidad
- B. Cuando te grabes haciendo el circuito, cuida que sea el mejor de todos los circuitos realizados, así poder observar tus avances y mejoras en la resistencia.

Luego de realizar la actividad enviar video a mi email: angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl o a través de drive compartiéndome el video y colocando los detalles del estudiante como: **Nombre, curso y número de la tarea**

Atte.

Profesora de Educación Física Angélica Hinojosa Morales