



CUARTOS BÁSICOS 4 nov

OA 6

Indicador de aprendizaje:

- Ejecutan ejercicios de corta duración en el menor tiempo posible.

INSTRUCCIONES:

- ✓ Antes de comenzar la actividad debes preparar el espacio donde vas a trabajar, debe estar libre de obstáculos para evitar accidentes.
- ✓ Si vas a salir de tu casa recuerda mantener las medidas sanitarias correspondientes.
- ✓ Para no perder tiempo de práctica, debes tener preparados los materiales que vas a utilizar.
- ✓ Recuerda lavarte las manos antes y después de realizar la actividad.
- ✓ Una vez terminada la práctica recuerda hidratarte y comer una colación saludable.

ACTIVIDAD:

1. Para comenzar con la práctica vas a realizar un calentamiento ejecutando los movimientos manteniendo la respiración inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
2. Una vez realizado el calentamiento vas ejecutar 10 repeticiones de ejercicios de condición física:

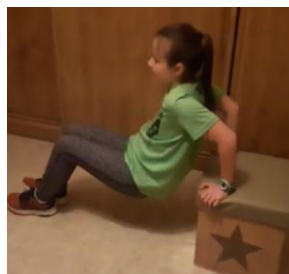
- a) Sentadillas
- b) Crunch abdominal
- c) Tríceps
- d) Escaladores de montaña
- e) Jumping jacks
- f) Plancha separando y juntando pies.



a



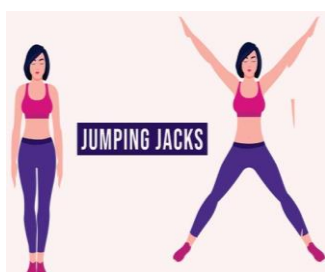
b



c



d



e



f

3. Con ayuda de otra persona, quien tomará el tiempo, vas a realizar la mayor cantidad de los ejercicios anteriores en un minuto. Vas a anotar en un cuaderno el ejercicio realizado y la cantidad que lograste realizar en un minuto. Antes de finalizar el año volveremos a realizar los mismos ejercicios y realizarán una comparación de la cantidad.



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

4. Vas a saltar la cuerda a pies juntos, luego realizarás la mayor cantidad de saltos en un minuto. Anotarás en el cuaderno la cantidad de saltos ejecutados en un minuto.
5. Ubicarás un obstáculo a mediana altura el cual debes pasar por arriba y luego por abajo. Al igual que los ejercicios anteriores primero practicas el ejercicio y luego lo realizas con tiempo, registrando el resultado en tu cuaderno.
6. Vas a ubicar dos marcas en el suelo, con una separación entre ellas de por lo menos 2 metros de distancia. Te ubicarás en una de las dos marcas y vas a correr lo más rápido posible hasta la otra marca. Registras el tiempo que te demoras al ejecutar el ejercicio 3 veces seguidas.
7. Utilizando las mismas marcas anteriores, vas a ubicar 10 pelotas de calcetín u objetos similares en un extremo. Tomas con la mano una pelota y corres lo más rápido posible hasta la marca final, dejando la pelota en el suelo y te devuelves a buscar otra. Vas a registrar el tiempo que te demoras en trasladar las 10 pelotas de un extremo a otro.
8. Como desafío realizarás el mismo ejercicio anterior, variando la forma en que trasladas las pelotas de un extremo a otro. Puede ser saltando a pies juntos, realizando taloneo, corriendo hacia atrás, entre otros desplazamientos.
9. Una vez que termines de realizar la actividad recuerda que debes realizar estiramiento de los músculos utilizados manteniendo la posición por 10 segundos.



10. **Debes grabar un video ejecutando la actividad número 5 y 7** con una duración máxima de 2 minutos y subirlo a la plataforma [classroom](#) hasta el día martes 10 de noviembre. También puedes enviarlo por correo a ltoro@corp-lareina.cl de lunes a viernes de 9:00 a 17:30 horas.

[Por favor respetar el tiempo de duración del video y el horario para enviar las actividades.](#)