



UÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
CUARTO AÑOS BÁSICO C
Semana del 11 al 15 de mayo

¡¡ATENCIÓN!!

Desarrolla los ejercicios en un espacio abierto y seguro, como el patio de tu casa.

CALENTAMIENTO PREVIO



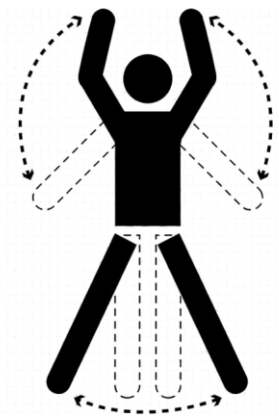
RECUERDA HIDRATARTE

¡SIEMPRE!

Durante 30 segundos realiza saltos separando las piernas y elevando los brazos: Realiza 3 series, en total serán 90 segundos, toma una pausa entre cada serie.

Instrucciones

1. La posición de salida es con los pies juntos y los brazos al costado de los muslos.
2. Al momento de saltar separa las piernas eleva los brazos.
3. Luego, vuelve a saltar, pero esta vez, junta las piernas y baja los brazos. Repite durante 30 segundos.



ACTIVIDAD

LLEGAR PRIMERO AL CONO



Pide ayuda a otra para realizar los ejercicios. Puedes reemplazar el cono con lo que tengas a disposición.

Las personas se disponen en parejas, uno en posición defensiva y el otro en posición ofensiva.

La persona en posición defensiva se colocará ligeramente por detrás y al lado de la persona en posición ofensiva (uno detrás de otro a un paso de distancia).

A la señal, ambas personas al mismo tiempo saldrán corriendo hacia el cono que estará ubicado frente a ellos. La persona en posición defensiva deberá intentar llegar primero que su rival al objetivo.

Repite el juego 5 veces: Si estás solo, tratar de registrar el tiempo que te toma ir y volver. **Manda un video corto mostrando el calentamiento.**

10 metros aproximadamente

