



U.T.P.

| | | | |
|--------------------------|---------------------|------------------|-------|
| Nombres: | Apellidos: | RUN: | |
| Curso:..... Letra: | Fecha: | Puntaje Obtenido | Nota: |

Docente: Luis García Alvarado

Semana del 06 al 09 de abril

OBJETIVO: de: EF03 OA_6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

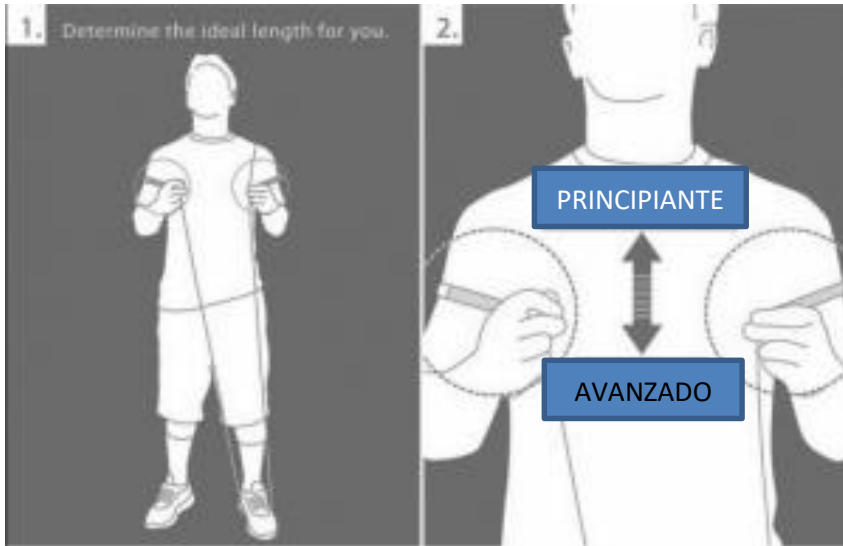
OAT : Perseverancia en el proceso de mejora de los resultados.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES EN ESPACIO LIMITADO

SECUENCIA DESCENDENTE (de MAYOR a menor) DE CALENTAMIENTO

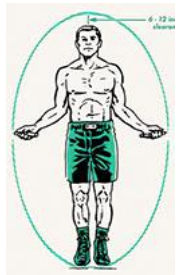
- CALENTAMIENTO BAILANDO TWIS DE 3 MINUTOS SEGUIDOS SIN PARAR MODERADAMENTE
- DESCANSA 30 SEGUNDOS, DISMINUYES EL BAILE A 2 MINUTOS CON MODERACIÓN
- DESCANSA 30 SEGUNDOS BAILAS TWIS 1 MINUTO PARA TERMINAR

ROTACIÓN ARTICULAR TREN INFERIOR y TREN SUPERIOR
ROTAR TOBILLOS, RODILLAS, CADERAS, BRAZOS, HOMBROS y CUELLO LENTAMENTE 10 VECES A UN LADO y 10 AL OTRO.



PREPARACIÓN DE LA CUERDA O COMBA

Como puede observarse en la imagen, existe un largo apropiado para saltar la cuerda y que esta pase cómodamente sobre la cabeza y toque el suelo rozándolo sin que sobre mucha sogas como para provocar un enredo y caída. Esta medida es proporcional a cada persona.



ADVERTENCIA: Si no tiene cuerda y usa un cable de electricidad como alternativa, NO DEBE OCUPARLO COMO CONDUCTOR DE CORRIENTE ELÉCTRICA NUEVAMENTE, PORQUE AL GIRAR, LOS FINOS ALAMBRES SE CORTAN.

Si hay lesión de columna o de pies NO realizar la actividad

ACTIVIDAD de TRABAJO PSICOMOTRIZ y CARDIOVASCULAR (TRES REPETICIONES)

- SALTAR LA CUERDA CON AMBOS PIES JUNTOS EN EL LUGAR 20 VECES SEGUIDAS A VELOCIDAD NORMAL
EN EL INTERMEDIO DE DESCANSO DE 30 SEGUNDOS
REALIZARÁ ROTACIÓN DE TOBILLOS Y CADERAS
- SALTAR SÓLO SOBRE EL PIE DERECHO 10 VECES Y LUEGO 10 CON EL IZQUIERDO A LA VELOCIDAD DEL NIÑO
ROTACIÓN DE TOBILLOS Y CADERAS
- LUEGO INTENTAR ALTERNAR DE DOS SALTOS CON PIE DERECHO y DOS SALTOS CON UN PIE IZQUIERDO
ROTACIÓN DE TOBILLOS Y CADERAS
- PUEDE AUMENTAR EL NIVEL DE INTENSIDAD SÓLO en la MEDIDA de la TOLERANCIA del NIÑO

Al terminar la actividad es necesario elongar (estirar la musculatura) para evitar las dolorosas agujetas



Nota 1: ES IMPORTANTE REALIZAR LA ACTIVIDAD EN UN ESPACIO SEGURO, SI ES AL INTERIOR DE LA CASA.

