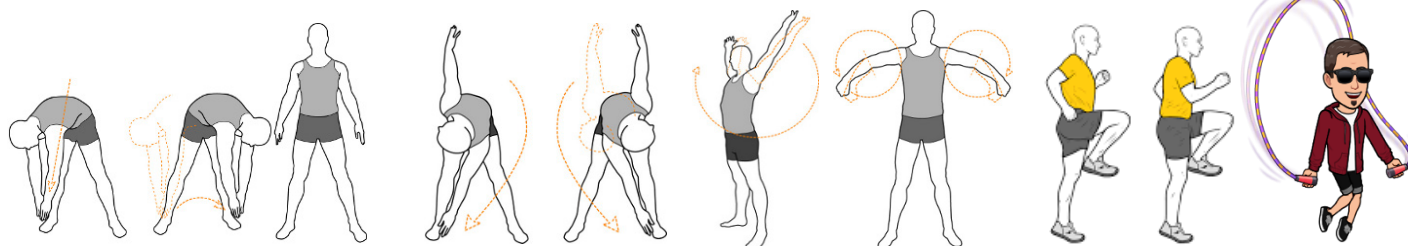




## Guía: OA 4: Calentamiento – OA 1: Hidratación

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren bien y hayan descansado en las vacaciones. En esta semana 5, realizarán un buen calentamiento, y sabrán el porque es importante al inicio de cada actividad.

En el **CALENTAMIENTO** utilizaremos distintos ejercicios de intensidad moderada que aumenten su temperatura corporal, los tiempos pueden ir desde los 3 minutos hasta los 20 minutos. Nosotros utilizaremos solo 10 minutos para hacer tantos movimientos dinámicos como podamos hasta elevar nuestra temperatura. **SIRVE** para dejar el cuerpo muy preparado para la actividad siguiente, aumenta la sangre al musculo, aumenta nuestra temperatura corporal que lubrica el tejido muscular, aumenta la oxigenación en el musculo, y además tiene efectos psicológicos, quiere decir que me siento mejor y mas preparado mentalmente.



Si comienzas a sudar es un buen indicador, cuando cumplas el tiempo, descansa 3 minutos, e hidrátate, la **HIDRATACIÓN** es importante para el cuerpo y rendimiento físico. Debes beber agua antes, durante y después de la actividad física. Un vaso de 200 ml por cada hidratación estaría súper bien, la cantidad va a depender del tipo de ejercicio, algunos causan mayor deshidratación que otros. \*RECUERDA **CUIDAR EL AGUA** \*

## OA 1 – Saltos variados

### Tipos de saltos en términos de dificultad progresiva

1	Salto hacia abajo con un pie, cayendo con el otro
2	Salto hacia arriba con los dos pies, cayendo sobre ambos
3	Salto hacia abajo con un pie, cayendo sobre ambos
4	Salto hacia abajo con dos pies, cayendo sobre ambos
5	Carrera y salto hacia delante con un pie, cayendo sobre el otro
6	Salto hacia delante con dos pies, cayendo sobre ambos
7	Carrera y salto hacia delante con un pie, cayendo sobre ambos
8	Salto por encima de un objeto con dos pies, cayendo sobre ambos
9	Salto sobre el mismo pie de modo rítmico

¿Qué otros tipos de saltos puedes hacer?  
¿Recuerdas el salto horizontal?



Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.  
[giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl) [jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl)