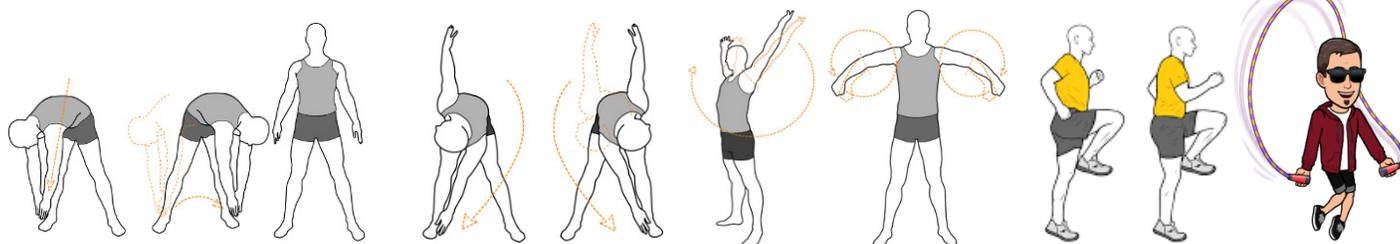




Guía: OA 4: Calentamiento – OA 1: Hidratación

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 jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl