



## GUIA N°10 EDUCACION FISICA 4° BÁSICOS

(Semana del 10 al 14 de agosto)

Recuerda que debes enviar tu trabajo realizado al correo de tu curso

Estos son: [cuartoaa@colegioclubhipico.cl](mailto:cuartoaa@colegioclubhipico.cl) [cuartob@colegioclubhipico.cl](mailto:cuartob@colegioclubhipico.cl)

[cuartoc@colegioclubhipico.cl](mailto:cuartoc@colegioclubhipico.cl)

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

### Objetivo de aprendizaje

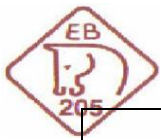
OA6.- Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

## "RUTINA DE EJERCICIOS EN CASA"

### ACTIVIDAD

- Completa la siguiente rutina de ejercicios siguiendo todas las instrucciones.
- Deberás tomarte la **frecuencia cardiaca** antes y después de ejecutar la rutina (la toma de la Frecuencia Cardiaca se enseñó y practicó en la guía n°2 y 3).
- Recuerda que son 6 ejercicios diferentes; Por ende debes enviar **6 videos en un solo correo**. Además deberás enviar **otro video** en donde se vea al alumno **tomándose la frecuencia cardiaca durante 15 segundos**.

RUTINA	
Nombre ejercicios	Explicación
<b>INICIO</b>	Tomar la Frecuencia Cardiaca
<b>Skipping rápido en el lugar</b> 3 series x 10 segundos	
<b>Sentadillas</b> 3 series de 15 repeticiones cada uno	
<b>Saltos a la cuerda</b> 3 series de 20 saltos cada uno	
<b>Jumping Jacks</b> 3 series de 30 segundos cada uno (realizar la mayor cantidad de saltos)	
<b>Plancha (abdominales)</b> Mantener 3 veces por 15 segundos cada uno	
<b>Flexo extensión de codos</b> 3 series de 10 repeticiones cada uno	
<b>FINAL</b>	Tomar la Frecuencia Cardiaca



## RUBRICA DE EVALUACION

<b>Criterios</b>	<b>Excelente</b>	<b>Bueno</b>	<b>Satisfactorio</b>
<b>CANTIDAD</b>	Cumple con el tiempo y la cantidad de ejercicios en la rutina	Cumple de manera regular el tiempo y la cantidad de ejercicios en la rutina.	No cumple con el tiempo ni las cantidad de repeticiones de los ejercicios
<b>EJECUCION</b>	Ejecuta de manera correcta todos los ejercicios	Ejecuta de manera regular con todos los ejercicios	No cumple con ningún ejercicio
<b>VESTIMENTA</b>	Utiliza vestimenta adecuada para realizar los ejercicios	Utiliza partes de una vestimenta adecuada	No utiliza ropa adecuada