



## PLAN DE CONTINGENCIA ED.FISICA

Cuarto Básico

### Unidad N°1: “Aptitud y Condición Física”

#### OBJETIVO OA 06

- ✓ Realizar actividad física de baja a moderada intensidad que incrementen una buena condición física por medio de una rutina de entrenamiento

#### RECOMENDACIONES:

- ✓ Acompañar proceso de aprendizaje
- ✓ Proporcionar un espacio seguro para realizar ejercicios
- ✓ Realizar la rutina 3 veces a la semana y con ello bajar ansiedad producida por el acontecer nacional.
- ✓ Invitar a un integrante de la familia a realizar los ejercicios
- ✓ Registrar mediante fotos o videos (no más de 2 minutos) realizando la rutina de entrenamiento y luego enviarlo a: [b.vargas@villajesus.com](mailto:b.vargas@villajesus.com)

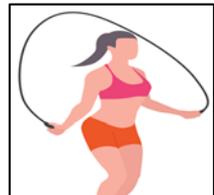
#### ACTIVIDADES:

**Calentamiento:** con material que tengamos en nuestras casas, tales como calcetines, botellas, conos, etc. Realizarán una estación de velocidad como esta en la imagen. Cada ejercicio lo deberán realizar 3 veces

1. **Trote en el lugar** (30 segundos)



2. **Saltar la cuerda:**(30 segundos, si no tiene cuerda o el espacio para saltar, simular el salto con cuerda)



3. **Saltos con 1 pie:** (15 segundos con cada pie)



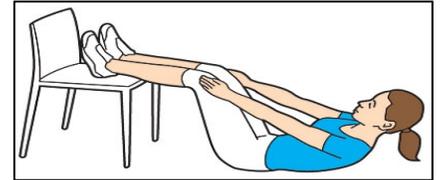


**Parte principal:** con el acompañamiento de un integrante de tu familia realizaran los siguientes ejercicios con una duración de 25 segundos y 10 segundos de descanso. Al terminar los ejercicios descansaran 2 minutos para volver a realizar los ejercicios. Los ejercicios serán realizados con materiales u objetos que tenemos en nuestras casas.

1. **Sentadilla con apoyo de silla** : (25 segundos, utilizaremos)



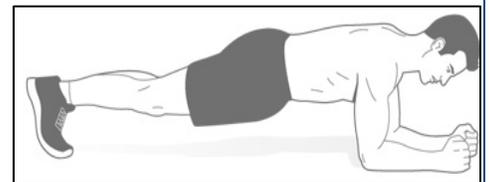
2. **Abdominales con apoyo de silla**: (25 segundos)



3. **Flexo-extensión de codo con silla** : (25 segundos)



4. **Plancha**: (25 segundos)



**Cierre:** Realizaran ejercicios de estiramiento muscular manteniendo la posición por 15 segundos cada ejercicio, deberán repetir cada ejercicio 3 veces.

1. Estiramiento de cuádriceps (muslo)
2. Estiramiento de glúteo
3. Estiramiento del tríceps (parte posterior del brazo)

