



CENTRO ESCOLAR PROF DANIEL CORDÓN SALGUERO

TURNO: MAÑANA Y TARDE

GRADO: CUARTO

FECHA: 28/9/20 AL 2/10/20



Lo que debemos

Lo que debemos saber:

Uno de los principios para conseguir una técnica de carrera perfecta nos dice que el centro de gravedad debe seguir una trayectoria paralela al suelo con la mínima oscilación posible. En los buenos atletas, por tomar algún valor de referencia, la diferencia entre la máxima y la mínima altura del centro de gravedad en cada zancada (paso largo) no es superior a 4-5 cm.

Cada zancada debe ir hacia adelante, evitando correr "dando saltitos"; como hemos explicado anteriormente, el centro de gravedad se debe desplazar hacia adelante y no arriba y abajo. Pero debemos tener en cuenta que a ritmos más rápidos, la oscilación vertical será mayor.

La asignatura de Educación Física es muy importante para mantenernos activos y divertirnos en nuestras casas con toda la familia, y así fortalecer tu cuerpo y mente. Es importante que sigas estas recomendaciones:

- !! Recuerda tomar agua antes, durante y después de hacer actividad física.
- !! Utiliza ropa y zapatos adecuados para realizar movimientos, no utilices ropa apretada.
- !! Puedes modificar la rutina, hacerla más larga, utilizar diversos materiales para los obstáculos. Invita a las demás personas que conviven en casa a participar, es más motivante en grupo.
- !! Ponte el reto de bajar el tiempo de ejecución cada vez.
- !! El tiempo de recuperación es muy importante, puede ser entre 1 a 1.30 minutos.
- !! Utiliza una toalla o pedazo de tela limpia para secar el sudor.
- !! Recuerda comer todos tus alimentos y, sobre todo, disfruta de estar en casa.

Después te invito a practicar el Ajedrez, encontrarás las orientaciones y guías de aprendizaje en el mismo link donde están las otras guías.

SESIÓN 1

Actividad 1. Saberes previos (5 minutos)

Recuerda que la oscilación de brazos en la carrera es el movimiento de los brazos que ayuda a hacer el impulso hacia adelante cuando corremos y, además, realizan una tarea de equilibrio y conservación de energía. En la carrera, debemos intentar mantener el tronco vertical, con una pequeña inclinación hacia adelante, pero sin que sea muy pronunciada, ya que puede ocasionar dolor.

Uno de los principales errores de las personas corredoras es inclinar el cuerpo hacia adelante, pues aparece la fatiga.

Conversa y analiza con tu familia: ¿cómo colocas tus brazos al correr?, ¿es importante el equilibrio de tu cuerpo a la hora de correr?, ¿por qué es importante saber correr bien?

Unidad. Así sentimos, nos movemos y orientamos

Fase 3, semana 14

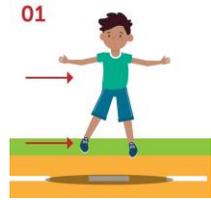
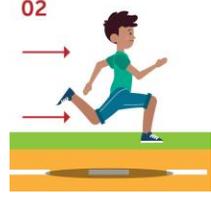
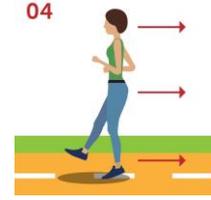
Orientaciones al estudiante

Estimadas niñas y estimados niños:

Por las condiciones en las que estamos por la pandemia del COVID-19, debemos estar en casa y, a la vez, seguir nuestros estudios para estar en forma. Recuerda que la

A. DESARROLLO

Actividad 2.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Recuerda: busca un lugar adecuado para realizar los ejercicios y evitar accidentes; e hidrátate antes, durante y después de hacerlos.</p> <p>Desarrolla los siguientes ejercicios para activar tu cuerpo.</p>	<p>TRONCO</p>  <p>CUELLO</p>  <p>EXTREMIDAD INFERIOR</p> 	<p>7 minutos.</p> <p>Efectúa cada ejercicio dos veces.</p>
<p>Lleva a cabo los siguientes ejercicios para trabajar la coordinación de brazos y piernas para la carrera. Debes marcar aproximadamente un metro para realizar los ejercicios, puedes colocar conos hechos de papel o simplemente algún material con el cual identifiques hasta dónde llegarás.</p> <ol style="list-style-type: none"> Haz desplazamientos laterales. Batidas de piernas o saltos largos. Botes de tobillos o saltar alto con los dos pies juntos. Correr hacia atrás. 	<p>Ejercicio dos:</p> <p>01</p>  <p>Ejercicio dos:</p> <p>02</p>  <p>Ejercicio tres:</p> <p>03</p>  <p>Ejercicio cuatro:</p> <p>04</p> 	<p>20 minutos.</p> <p>Debes mantener una postura adecuada para evitar lesiones.</p> <p>Repite cada ejercicio tres veces.</p>

Lo que debes saber:

Los brazos deben formar un ángulo de 90 grados aproximadamente y sin tensión, los hombros tienen que estar relajados y no encogidos, el movimiento de los brazos tiene que ser fluido, no forzado, y los codos no deben separarse demasiado del tronco porque provocarán movimientos laterales en lugar de ayudar a avanzar. No hay que llevarlos demasiado arriba porque tenderán a cargarse, ni demasiado abajo porque oscilarán demasiado y nos forzarán a inclinarnos mucho hacia adelante, perjudicando la zancada.

B. CIERRE

Actividad 3.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Realiza cada ejercicio siguiendo las imágenes.</p> <p>Recuerda mantener una buena posición en cada ejercicio para evitar lesiones musculares.</p>	<p style="text-align: center;">ESTIRAMIENTOS</p> 	<p>5 minutos.</p> <p>Lleva a cabo cada ejercicio manteniendo la posición 10 segundos en cada uno.</p>
<p>Comenta y responde las siguientes preguntas con tu grupo familiar.</p> <p>¿Por qué es importante la coordinación de brazos en la carrera?</p> <p>¿Cuál es la importancia que tiene la coordinación de piernas y brazos para la carrera?</p> <p>¿Crees que es igual correr sin mover los brazos?</p> <p>Inténtalo y corre sin mover los brazos, explica qué sentiste.</p>		<p>3 minutos.</p>
<p>TIEMPO TOTAL</p>		<p>40 minutos.</p>

