



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“ED. FÍSICA Y SALUD”

NOMBRE:		FECHA: Semana 31 09 al 13 de noviembre 2020.	CURSO: 5° a 8° Año Básico.
OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.	Unidad	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, identificar, reflexionar.
	Capacidades Físicas		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">Identificar y reconocer un tipo de ejercicio en específico: “Multisaltos”			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">Identifican tipos de ejercicios vistos y practicados en clases online.Ejecutan desplazamientos y saltos en diferentes distancias e intensidades.Ejecutan una variedad de ejercicios para mejorar la flexibilidad por medio de movimientos estáticos, pasivos y activos.Reflexionan la manera en que la actividad física puede influir positivamente.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">Queridos estudiantes, esta semana aprenderemos sobre uno de los ejercicios importantes de nuestras clases online: los multisaltos. Te invito a leer la información del texto y responder el ticket de salida, como también a ver los videos recomendados para esta semana y seguir las instrucciones de la guía Ed. Física y salud.Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía.Cómo resolver la guía: Opción 1) En una página de Word escribir el desarrollo de esta guía y enviársela al correo del profesor. Opción 2) En una hoja de cuaderno escribir el desarrollo de esta guía, sacar una fotografía con el celular y enviársela al correo del profesor.Tienes hasta el viernes 13 de noviembre para desarrollar tú guía.No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso.Utiliza el video de apoyo para complementar, que se presenta a continuación.			
Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none">https://www.youtube.com/watch?v=51gZAlhg1zw&feature=emb_logo (multisaltos)			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio- pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

¿Por qué debemos agregar ejercicios de multisaltos a nuestro entrenamiento?

Los **multisaltos** se basan en la realización de saltos de varios tipos, de forma sistemática, ordenada, dosificada y planificada, así como progresiva y en terrenos adecuados. Con ello, lograrás **incrementar la fuerza y la velocidad**.

Para realizar correctamente los multisaltos, debes tener en cuenta los siguientes puntos básicos:

- Debes extender en su totalidad la pierna de impulso, de forma explosiva.
- El apoyo del pie debe realizarse con la planta, ni con la punta ni con el talón.
- El tronco debe permanecer perpendicular al suelo, completamente erguido.
- Los hombros deben estar paralelos entre sí.
- Debes dirigir la mirada al frente, mirando al horizonte.

Dentro de los **multisaltos**, hay diferentes variedades, que conviene conocer y practicar con regularidad:

Pata coja: Consiste en realizar el ejercicio con una única pierna.



Canguro: Consiste en evitar la flexión de las rodillas al tocar el suelo tras el salto. Para lograrlo sin sufrir riesgos de lesión, hay que realizar un pequeño rebote en el suelo.



Alternos: Consiste en brincar con una pierna en cada salto.



Saltos verticales: Para este ejercicio suelen utilizarse vallas, aunque cualquier otro elemento puede servir para realizarlo. Consiste en saltar el obstáculo llevando las rodillas al pecho, y realizando un doble rebote al tocar el suelo.



Tarea de la semana 31.

1. Responde las preguntas del "ticket de salida" en tu cuaderno u hoja de Word y envíalo al correo del profesor Carlos.perez@colegio-pablogarrido.c

	TICKET DE SALIDA
1.	¿Qué son los multisaltos?
2.	Nombra 4 multisaltos que hemos realizados en clases online.