



COLEGIO DREYSE BELSER

PUNTAJE TOTAL	PUNTAJE OBTENIDO	DESCUENTO ATRASOS

NOTA:
-------

**Rutina de ejercicios**  
**Profesora: Karen Barra B.**  
**4° Básico**

NOMBRE: \_\_\_\_\_ CURSO: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

**OBJETIVO:**

- Realizar actividad física con el fin de mejorar la condición física para evitar enfermedades asociadas al sedentarismo
- Mejorar los patrones motores, tales como: Coordinación, salto, equilibrio, etc.
- Incentivar hábitos saludables

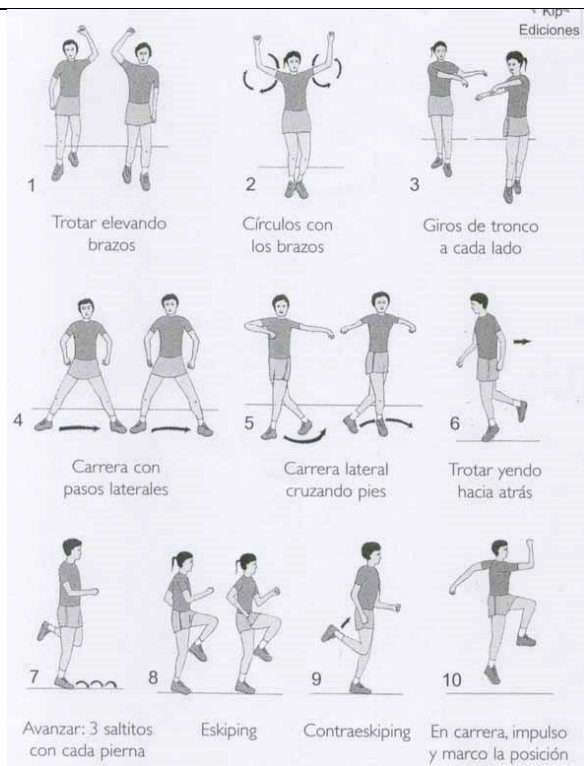
**INSTRUCCIONES GENERALES:**

- 1.- Realiza la sesión de ejercicios 2 veces a la semana, la cual debe tener por obligación calentamiento previo, parte principal y vuelta a la calma o estiramientos.
- 2.- Las sesiones no tienen tiempo máximo, lo importante es que lo hagas lo mejor posible
- 3.- Tienes dos opciones de registrar las rutinas de ejercicio: escribir en una hoja con fecha y describir lo que hiciste o puedes grabar un pequeño video evidenciando las rutinas. (no olvides mencionar tu nombre y curso)
- 4.- Puedes invitar a tu familia a participar.
- 5.- En la guía habrán dibujos de ejemplos de cada parte de la rutina (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma), puedes elegir 2 o 3 y variar en la siguiente sesión.
- 6.- Responde la pregunta que está al final de la guía, puedes escribir tu respuesta o responderla con un video
- 6.- Fecha de entrega: 10 de abril
- 7.- Enviar al correo: [karenbarra.edfisica@gmail.com](mailto:karenbarra.edfisica@gmail.com)

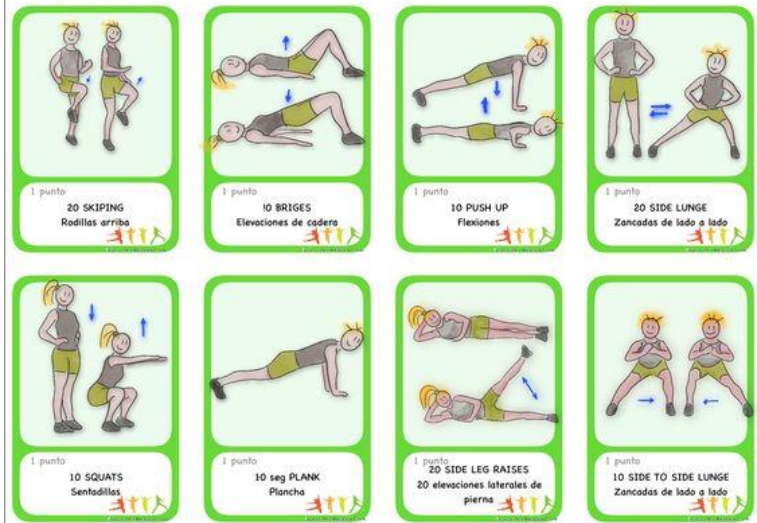
## Desarrollo

### Calentamiento previo:

El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o alguna lesión física.



Parte principal: La fase de desarrollo es la parte de la sesión de entrenamiento más larga en cuanto a duración y consiste en trabajar los objetivos que se han programado al plantear la sesión. La cual es desarrollar las cualidades física con el fin de ser saludablemente activo y evitar enfermedades asociadas al sedentarismo



Vuelta a la calma o estiramientos: Es la última parte de la sesión, de una duración que oscila de 5 a 10 minutos; cuyo objetivo es devolver al organismo de forma progresiva el equilibrio inicial u homeostasis.

				
ABDUCTORES	CUADRICEPS	CUADRICEPS	PIERNA	ISQUIOTIBIAL, GLUTEO
				
PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	CUADRICEPS
				
ABDOMEN	ABDOMEN	ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA

- Responde la pregunta:

Se considera que una dieta alimentaria equilibrada contiene cantidades suficientes de calorías y nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo óptimo del organismo en cada etapa de la vida, así como para prevenir deficiencias o excesos nutricionales.

¿Consideras que tienes una dieta equilibrada? ¿Cómo podrías mejorarla?