

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	4º Básico
Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	12º semana
Objetivo de la clase:	Nivelar aprendizajes trabajados en clases a través del uso de variados recursos educativos y el repaso de contenidos

Queridos estudiantes, entendiendo la compleja situación que estamos atravesando como país, hemos querido establecer esta semana como periodo de **NIVELACIÓN**, es decir, otorgar el tiempo para que nuestros estudiantes que puedan estar atrasados o hayan tenido dificultades en el desarrollo de las guías, puedan ponerse al día, resolviendo las consultas que se puede haber generado.

Respecto a los estudiantes que se encuentran bien en el desarrollo y van al día es una gran oportunidad para reforzar sus aprendizajes.

Deberás ejecutar nuevamente durante una semana los ejercicios de flexibilidad para mejorar parte de tú condición física. Estos ejercicios son importantes porque te permitirán evitar lesiones a las articulaciones y tener menos movimientos. Si los ejercitas, podrás lanzar, correr, saltar, bailar de mejor forma y sin dificultades. Debes hacerlo 3 veces por semana o día por medio

¡VAMOS QUE SE PUEDE!!!

DORSAL ANCHO



MANTENER POR 10 SEGUNDOS

DESCANSAR 20 SEGUNDOS

PECTORAL BICEPS DELTÓIDES ANTERIOR

MANTENER POR 10 SEGUNDOS



DESCANSAR 20 SEGUNDOS

DORSAL ANCHO TRICEPS



MANTENER POR 10 SEGUNDOS

DESCANSAR 20 SEGUNDOS

CADENA ANTERIOR BRAZO



MANTENER POR 10 SEGUNDOS

DESCANSAR 20 SEGUNDOS

PIRAMIDAL



MANTENER POR 10 SEGUNDOS

DESCANSAR 20 SEGUNDOS

ADUCTORES



MANTENER POR 10 SEGUNDOS

DESCANSAR 20 SEGUNDOS

CADENA POSTERIOR (SENTADO)



MANTENER POR 10 SEGUNDOS

DESCANSAR 20 SEGUNDOS

CUADRICEPS



MANTENER POR 10 SEGUNDOS

DESCANSAR 20 SEGUNDOS

CADEMA POSTERIOR PIE



MANTENER POR 10 SEGUNDOS

DESCANSAR 20 SEGUNDOS

GEMELO



MANTENER POR 10 SEGUNDOS

DESCANSAR 20 SEGUNDOS

https://www.fisioterapia-online.com/sites/default/files/infografias/157-ejercitate_y_estira_0.jpg