



GUÍA No. 6

DOCENTE: NORAIMA FLOREZ (Cel.3125010146) - NANCY ENEIDA MENDEZ (Cel.3204368527)

ASIGNATURA: ED. FISICA

GRADO: 3°A y B

TIEMPO: Semana del 04 al 08 de Octubre

META DE APRENDIZAJE: Exploro e identifico emociones a través de movimientos corporales (manejo de sogas)

MOMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA

A. VIVENCIA: *(Transcribe este punto a tu cuaderno y responde las dos preguntas)*

Antes de comenzar hacer cualquier deporte, realiza un calentamiento con algunos ejercicios para que puedas darlo todo durante tu rutina, vamos hablar del salto a la cuerda. Prueba con algunos saltos de tijeras y trote en el lugar para ayudar a preparar tus piernas para lo que viene.

¿Te gusta hacer ejercicios? _____

¿Te gusta saltar la cuerda, porque? _____

B. FUNDAMENTACION CIENTIFICA: *(Has un resumen o síntesis de este punto y consígalo en tu cuaderno).*

COMO SALTAR LA CUERDA:

La cuerda debe ser lo suficientemente larga como para que puedas mantener tu espalda derecha y tu cabeza recta. Realiza saltos pequeños para minimizar el impacto sobre tus rodillas y tobillos.

ASPECTOS BASICOS DEL SALTO A LA CUERDA

- Saltos regulares
- Saltos alternando los pies
- Salto con trote hacia adelante
- Salto con velocidad

El objetivo del juego es saltar la cuerda el mayor número de veces posible sin equivocarse.

CAPACIDADES FISICAS QUE SE DESARROLLAN AL SALTAR LA CUERDA

Trabajan las piernas, pantorrillas y ante piernas, abdomen, pectorales, hombros, espalda, glúteos y brazos. Ayuda a quemar más calorías que un ejercicio aeróbico convencional, como correr o caminar. Protege al corazón y mejora tu sistema cardiovascular. Permite desarrollar una mayor coordinación y equilibrio del cuerpo.



C. ACTIVIDAD DE EJERCITACIÓN *(Consigna en tu cuaderno esta actividad)*

Dibujo de formas de saltar la cuerda



D. ACTIVIDAD DE APLICACIÓN/COMPLEMENTACION:

Realiza un video de un minuto saltando la cuerda.