**GUÍA SEGUIMIENTO DE EJERCICIOS**

**Guía n°4 Educación Física y Salud**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre:** |  | **Curso:** | **4° A** | **Fecha** | **27/04/2020** |

|  |
| --- |
| **INSTRUCCIONES: Esta guía es un “Checklist (lista de tareas predefinidas) para que cada estudiante vaya marcando la realización de cada ejercicio del video subido en la página del colegio, fanpage de Facebook y en el Instagram de la profesora orientado a resolver dudas (**<https://www.instagram.com/profe_veroquintanilla/>**).**  **A partir de hoy (27 de Abril) hasta el lunes 11 de mayo, deberá realizar la rutina de ejercicios dos veces por semana (como mínimo) y anotar en el checklist fecha y hora de la ejecución de estos. El martes 12 de mayo deberá enviar una fotografía con la lista de los ejercicios chequeados al correo institucional de la profesora (**[**verónica.quintanilla@elar.cl**](mailto:verónica.quintanilla@elar.cl)**), así la profesora podrá tener el registro de los niños del “4° básico A”.**  **A continuación dejo la simbología para el llenado de la lista.**  ✔ ---- Ejecución correcta del ejercicio  ✔ ---- Este ejercicio me costó un poco realizarlo    **----** No pude realizar este ejercicio |

|  |
| --- |
| **Objetivos: Realizar y ejecutar ejercicios de la Unidad 1 correspondiente a los hábitos de higiene posturales.**  **Contenidos: Checklist de ejercicios para espalda y cuello.** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| FECHA | HORA | EJERCICIOS PARA EL CUELLO Y ESPALDA | | | | | | | | | | | | | | |
| **ROTACIÓN DE HOMBROS 5 REP.** | **INHALO Y EXHALO** | **ROTACIÓN DE HOMBROS 5 REP.** | **EXTENSIÓN DE BRAZO HACIA UN LADO Y PASA POR ENCIMA DE LA CABEZA (MANTENER 10 SEG.)** | **EXTENSIÓN DE BRAZO HACIA UN LADO Y PASA POR ENCIMA DE LA CABEZA (MANTENER 10 SEG.)** | **ROTACIÓN DE HOMBROS 5 REP.** | **INHALO Y EXHALO** | **EXTENSIÓN DE BRAZO HACIA UN LADO Y PASA POR ENCIMA DE LA CABEZA (MANTENER 10 SEG.)** | **EXTENSIÓN DE BRAZO HACIA UN LADO Y PASA POR ENCIMA DE LA CABEZA (MANTENER 10 SEG.)** | **MANOS AL CUELLO Y VOY HACIA ABAJO (MANTENER 10 SEG. REP. 2 VECES)** | **BAJO EL TRONCO Y TRATO DE TOCAR EL SUELO CON MIS MANOS (MANTENER 10 SEG, REP. 2 VECES)** | **MANOS CRUZADAS AL FRENTE (MANTENER 10 SEG.)** | **MANOS CRUZADAS ARRIBA (MANTENER 10 SEG.)** | **MANOS CRUZADAS AL FRENTE (MANTENER 10 SEG.)** | **MANOS CRUZADAS ARRIBA (MANTENER 10 SEG.)** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| FECHA | HORA | EJERCICIOS PARA EL CUELLO Y ESPALDA | | | | | | | | | | | | | | |
| **TOMO LA CABEZA CON LA MANO Y LA LLEVO HACIA EL HOMBRO (MANTENER 10 SEG)** | **MANOS AL CUELLO Y VOY HACIA ABAJO (MANTENER 10 SEG.)** | **TOMO LA CABEZA CON LA MANO Y LA LLEVO HACIA EL HOMBRO (MANTENER 10 SEG)** | **MANOS AL CUELLO Y VOY HACIA ABAJO (MANTENER 10 SEG.)** | **ROTACIÓN DE CABEZA DE UN LADO HACIA EL OTRO (REP. 2 VECES)** | **POSICIÓN DE DESCANSO (MANTENER 10 SEG.)** | **POSICIÓN LATERAL (MANTENER 10 SEG.)** | **POSICIÓN DE DESCANSO (MANTENER 10 SEG.)** | **POSICIÓN LATERAL (MANTENER 10 SEG.)** | **POSICIÓN DE DESCANSO (MANTENER 10 SEG.)** | **EXTENSIÓN DE PIERNA Y LLEVO EL BRAZO CONTRARIO HACIA LA PIERNA EXTENDIDA (MANTENER 10 SEG)** | **EXTENSIÓN DE PIERNA Y LLEVO EL BRAZO CONTRARIO HACIA LA PIERNA EXTENDIDA (MANTENER 10 SEG)** | **PIERNAS JUNTAS, LLEVO BRAZO DERECHO HACIA EL LADO CONTRARIO (MANTENER 10 SEG.)** | **PIERNAS JUNTAS, LLEVO BRAZO IZQUIERDO HACIA EL LADO CONTRARIO (MANTENER 10 SEG.)** | **BOCA ABAJO, MANOS APOYADAS AL SUELO, EXTENDER BRAZOS Y SUBIR (MANTENER 10 SEG, REPETIR 2 VECES)** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |