

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI <small>MUNICIPALIDAD DE ESTADOS UNIDOS</small>	 EVALUACION			INSTITUCION EDUCATIVA JUAN DE AMPUDIA 
	CÓDIGO	VERSIÓN	FECHA DE APROBACION	
AREA	FECHA		GRADO	DOCENTE
CIENCIAS NATURALES	02 Junio 2020		4 -3	LUCY VIDAL GONZALEZ

NOMBRE: _____

	<p style="text-align: center;">TEMA: ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA</p> <p>Observa el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=mUMKnqOIGW</p> <p>Observa la forma correcta de hacer el calentamiento previo para saltar y hacer las adaptaciones de la cuerda a tu cuerpo. Haz como mínimo 10 saltos, luego hidratación y descansa. Puedes hacer este ejercicio en compañía de tu hermano(a). ¡Quien salto más!</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TALLER # 3 SINCRONIZACION SALTAR LA CUERDA

DESEMPEÑO: Realiza de forma correcta la actividad física de saltar en un espacio adecuado aplicando las medidas de bioseguridad establecidas.

SINCRONIZACION SALTAR LA CUERDA

Los niños tienen derecho a jugar y a divertirse con diferentes actividades. Es el caso de **saltar la cuerda**, un juego fácil que ha pasado de generación en generación y que encierra muchos beneficios para los niños que se deciden a jugar con ella. Tenemos 8 ventajas de saltar la cuerda.

1. Resistencia y flexibilidad.
2. Liberación de adrenalina.
3. Superación personal.
4. Coordinación y psicomotricidad
5. Diversión.
6. Ejercicio completo.
7. Buena forma física.
8. Reflejos y equilibrio.



Actividad en casa

- + **Selecciona un sitio adecuado para saltar la cuerda, busca un compañero de tu familia para competir.**
- + **Prepara un kit que contenga una botella con agua, una toalla para cada participante.**
- + **Realiza diversos ejercicios de calentamiento y estiramientos.**
- + **Recorta tu cuerda como se indicó en el video y sigue las siguientes instrucciones**

REGISTRO DE ACTIVIDAD EN CASA

Nombre del participante	Numero de saltos el primer día en un minuto	Numero de saltos el séptimo día en un minuto	Numero de saltos el décimo día en un minuto

En el cuadro anterior puedes registrar tus avances

1. Toma la cuerda y salta por un minuto, cuenta en voz alta cuantas veces pudiste saltar. (Puedes realizar este ejercicio cuantas veces quieras)
2. Registra en el cuadro anterior. Descansa un minuto caminando en círculo.
3. Registra los saltos dados por tus competidores.
4. ¿Qué ocurrió con tu ritmo cardiaco?

5. Al concluir los diez días, selecciona la(s) ventajas que ha adquirido con el ejercicio de saltar la cuerda.

Nota: si no puedes realizar este ejercicio por problemas médicos o personales. No lo realices.

FECHA DE ENTREGA: 17 De Junio 2020. Se recomienda guardar los talleres resueltos en una carpeta.

Enviar al Correo: lucyvgon@gmail.com