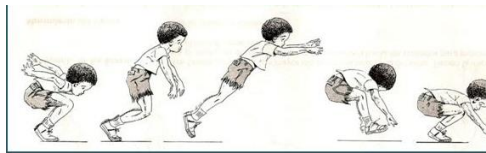
	Guía de trabajo nº4		Fecha	
			Tiempo	
	Curso	4° Básico A -B	Pje. teórico	
	Docente	Jorge Vásquez Jil.	Pje. logrado	
	Estudiante		Nota	

Objetivo(s) de la Clase: Correr con amplitud de zancada marcando la fase aérea, reconociendo si las estrategias escogidas fueron las más adecuadas para resolver situaciones de juego.

Instrucción: Después de haber observado la imagen y practicado el salto en la fase aérea observa el video del link,



<https://www.youtube.com/watch?v=eK26awmWbZA>,

Carreras: la diferencia entre caminar y correr es que caminando siempre hay contacto en el suelo (al menos con un pie) y en la carrera hay un instante que ninguno de los 2 pies toca el suelo.

La zancada de la carrera tiene 2 fases:

Terrestre: tiempo que un pie que está en contacto con el suelo.

Aéreo: tiempo que no hay contacto con el suelo.

Desarrolla las siguientes actividades:

1. Marca si es SI o NO según las acciones dadas y practicadas individualmente

Etapas	Si	No
Brazos bien atrás en la preparación		
Brazos arriba durante el vuelo		
Tronco bien inclinado adelante en la preparación		
Acentuada flexión de piernas en la preparación		
Separación del talón previa al despegue		
Extensión completa de caderas, rodillas y tobillos en el despegue		
Muslos horizontales al suelo en el aterrizaje		

2. Nombre la diferencia entre caminar y correr

3. Nombre las fases de la zancada en la carrera
