



Guía de trabajo n° 3

Trabajo de estaciones

Objetivos de Aprendizaje:

OA 11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

- Realizar un calentamiento mediante un juego;
- Escuchar y seguir instrucciones;
- Utilizar implementos bajo supervisión;
- Mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

OA 6

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA 1

Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, por ejemplo, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.

OA 2

Ejecutar juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación con el tiempo, el espacio y el número de personas, por ejemplo, dar cinco pases sin que el equipo rival lo intercepte o sin que el objeto caiga.

Objetivo: Realizar actividades que desarrollen la coordinación, resistencia.

Instrucción para desarrollar la actividad: Realizar circuito, puede ser en espacio reducido o en la terraza de su hogar, al finalizar responde las preguntas en cuaderno de asignatura.

1.- Escoge el espacio donde se realizara la actividad al tenerlo traza una línea de 5 metros, puedes utilizar tiza, lana o sillas para demarcar.

Antes de iniciar la actividad realiza 5 vueltas en la terraza, (en el caso de no poder, realízalas alrededor de la mesa del comedor), 5 saltos llevando rodillas al pecho

- Actividad n°1: Comienza con un trote ida y vuelta, aumentando progresivamente la intensidad
Pausa: 1 minuto de descanso
- Actividad n°2: Realiza 10 sentadillas a 90°, luego trote ida y vuelta
- Pausa: 2 minutos de descanso
- Actividad n°3: Realiza 10 flexo extensión de codo, luego trote ida y vuelta
- Pausa: 2 minutos de descanso
- Actividad n°4: Plancha dos veces con duración de 1 minuto cada una
- Pausa: 2 minutos
- Actividad n°5: Elongación

1.- Comenta en tu cuaderno cómo te sentiste al realizar la actividad y el grado de dificultad que tenía.