



## **Guía de trabajo n° 2** **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 resistencia y coordinación.

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

1.- Escoge el espacio donde se realizará la actividad, al tenerlo puedes utilizar tiza, lana o sillas para demarcar el espacio y realizar la actividad.

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: Desplázate caminando como enanitos alrededor del cuadrado.  
Pausa: 1 minuto de descanso
- Actividad n°2: Realiza 40 abdominales. (Pueden ser dos series de 20)
- Pausa: 1 minuto de descanso
- Actividad n°3: Realiza tres vueltas ida y vuelta.
- Pausa: 2 minutos de descanso
- Actividad n°4: Finaliza con plancha de 1 minuto, dos veces.
- Pausa: 2 minutos

Responde:

- 1.- ¿Pudiste realizar abdominales? Explica sí o no, ¿tuviste alguna dificultad?
- 2.- ¿Pudiste realizar la plancha? Explica.
- 3.- Comenta y dibuja la actividad que acaba de realizar.