



## Guía de trabajo n° 7

### Trabajo con nuestro cuerpo

#### 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.

**Objetivo de la actividad:** Realizar actividades que desarrollen la resistencia y flexibilidad.

#### **Instrucción para desarrollar la actividad:**

Delimitar en espacio reducido o en la terraza de su hogar, al finalizar responde las siguientes preguntas en el cuaderno de asignatura.

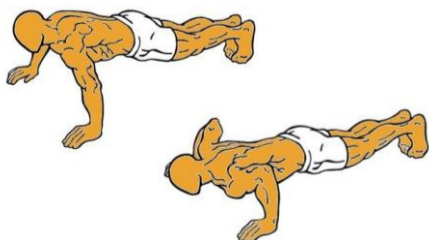
1.- Escoge el espacio donde se realizará la actividad.

#### Calentamiento (15 minutos):

- **Movilidad articular:** Rotación de hombros hacia adelante y hacia atrás.  
Rotación de cintura.  
Péndulo frontal y lateral de piernas.
- **Calentamiento general:** Realiza saltos de cuerda, al no tener puedes simular el movimiento, lo ideal es que sean saltos continuos por 10 minutos.

#### Desarrollo (30 minutos):

- Realiza flexo extensión de codo: 3 series de 10 repeticiones.
- Abdominales: 3 series de 15 repeticiones.
- Salto de ranitas: 4 series de 15 repeticiones.
- Carretilla: 6 series (avanzar hasta que se descansa, descansar y volver a retomar 6 veces).
- Posición Superman: Mantener la posición unos 30 segundos por cada pierna y brazo.



## Flexo extensión de codo

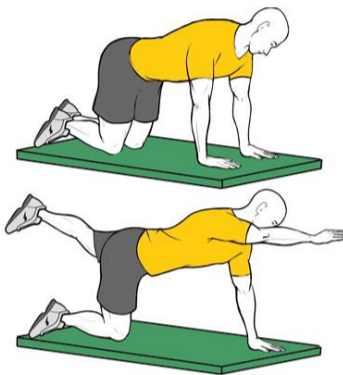


Salto ranitas

## Abdominales



Carretilla



Superman

## Cierre:

- Recuerda que al finalizar los ejercicios debes realizar elongación.



## 2.- Consideraciones:

- Se puede seguir la secuencia de ejercicios o ir alternando.
- En caso de no lograr los tiempo dados se pueden adaptar al alumno.
- Hidratarse durante el ejercicio.

3.- Responde:

- ¿Qué cambios corporales sintió al realizar el entrenamiento?

---

---

---

---

---

- Comenta, ¿tuvo alguna dificultad y qué hizo para resolverla?

---

---

---

---

---