



Guía de trabajo n° 5

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 de la actividad: Realizar ejercicios que desarrollen la resistencia.

Instrucción para desarrollar la actividad: Delimitar un espacio reducido o en la terraza de su hogar para realizar los ejercicios. Al finalizar, responder las preguntas en cuaderno de asignatura.

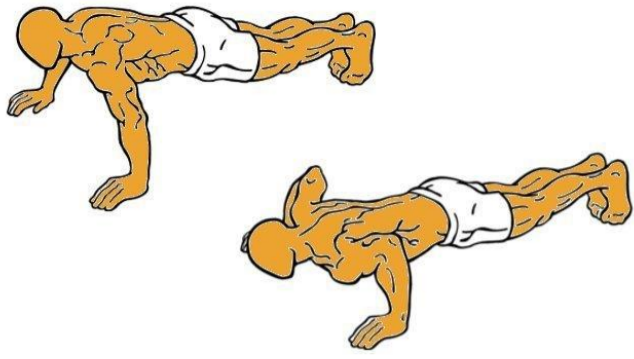
1.- Escoge el espacio donde se realizará la actividad.

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 15 repeticiones.
- Abdominales: 3 series de 20 repeticiones.
- Sentadillas: 3 series de 20 repeticiones.
- Plancha: 3 series de 1 minuto.



Flexo extensión de codo



Abdominales



Sentadillas



Plancha

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 tiempos 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?