



## Guía de trabajo n° 12

### Circuito

#### 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:** Realizar actividades que desarrollen la resistencia y flexibilidad.

**Instrucción para desarrollar la actividad:** Realizar 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 realizara la actividad.

#### Calentamiento (15 minutos):

- Movilidad articular: Rotación de hombros hacia adelante y hacia atrás  
Rotación de cintura  
Rotación de tobillo hacia izquierda y derecha  
Péndulo frontal y lateral de piernas.
- Calentamiento general:  
Rodillas arriba: Realiza trote con elevación de piernas lo más alto posible (5 vueltas).  
Salto tijera: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. (10 saltos)

#### Desarrollo (30 minutos):

- Sentadillas: 3 series de 10 repeticiones
- Abdominales: 3 series de 15 repeticiones
- Salto de cuerda: 4 series de 15 repeticiones
- Carretilla: 6 series (avanzar hasta que se descansa, descansar y volver a retomar 6 veces)
- Plancha: Mantener la posición unos 30 segundos 3 veces



Abdominales



Carretilla



Sentadilla (Recuerda que debes tener una buena postura para evitar lesiones.)



Salto de cuerda (si no tienes cuerda puedes simular que hay una)

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.
- Tener ropa adecuada.

3.- Responde:

- ¿Qué te pareció la actividad? Explica

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---