



## Guía de trabajo n° 11

### 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.

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.

**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.

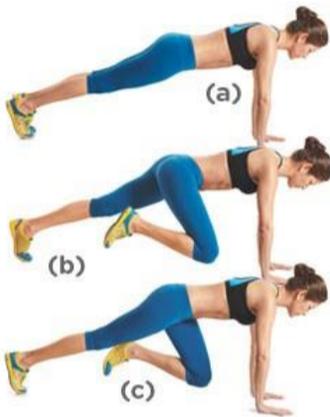
1.- Escoge el espacio donde se realizará la actividad.

#### Calentamiento (15 minutos):

- Movilidad articular: Rotación de hombros hacia adelante y hacia atrás.  
Rotación de cintura.  
Péndulo frontal y lateral de piernas.
- Calentamiento general:  
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 (35 minutos):  
Para realizar los ejercicios debes tener una postura adecuada para evitar lesiones.
- Burpees con salto: 3 series de 15 repeticiones
- Escaladores: 3 series de 15 repeticiones
- Trabajo de tríceps: 3 series de 6 repeticiones
- Estocada de forma alternada: 3 series de 15 repeticiones
- Zumo: 3 series de 15 repeticiones
- Plancha: 3 series de 30 segundos



Burpees con salto (Usa como guía el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=FRXcYhsPri4>)



Escaladores (Apóyate del siguiente link para ejecutar de forma correcta el ejercicio: [https://www.youtube.com/watch?v=ID\\_gfTofg4A](https://www.youtube.com/watch?v=ID_gfTofg4A))



Tríceps (Para realizar el ejercicios necesitas una silla, recuerda que debes adoptar una postura correcta para evitar lesiones, luego realiza el movimiento como los muestra la imagen.) Apóyate del siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=PYapgguxgT8>



Estocada (Para realizar debe tener la espalda recta, la rodilla no debe sobrepasar la punta del pie.) Apóyate del siguiente link: [https://www.youtube.com/watch?v=l1RB\\_azA6c](https://www.youtube.com/watch?v=l1RB_azA6c)



Sumo (Debes tener una buena postura, las piernas van separadas paralelamente a la altura de los hombros con la punta del pie hacia fuera.) Apóyate del siguiente link para adquirir la ejecución correcta:

<https://www.youtube.com/watch?v=zNiRS-eWvCc>



Plancha (Observa bien la postura, debes tener la espalda recta.) Apóyate del siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=HmEW4yVTXyk>

Cierre:

- Recuerda que al finalizar los ejercicios debes realizar elongación.



2.- Consideraciones:

- Recuerda tener una buena postura para evitar lesiones.
- Buscar vestuario apropiado para realizar ejercicio.
- 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.
- Recuerda realizar elongación al finalizar la rutina.
- Es importante que veas los videos al momento de ejecutar el ejercicio.

3.- Responde:

- ¿Qué cambios corporales sintió al realizar el entrenamiento?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

- ¿Tuvo alguna dificultad y que hizo para resolverla? Comenta.

-----  
-----  
-----  
-----  
-----