



Guía de Trabajo N° 16 Retroalimentación 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 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

OA 1 Identificar combinación de habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación a través de acciones motrices o deportes.

OA 8 Describir las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

Instrucciones: Leer con atención las instrucciones de cada ejercicios para después realizarlos.

Contenidos: Retroalimentación trabajos prácticos realizados.

Actividad

A continuación realizaremos un extracto de preguntas realizadas en las guías anteriormente trabajadas.

Objetivo: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. **(OA 6)**

Instrucción para desarrollar la actividad: Realizar en espacio reducido o en la terraza de su hogar, al finalizar responde la siguiente pregunta en el 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.

Separo piernas y me toco los tobillos con ambas manos sin flexionar las piernas.

Flexionar la cadera colocando mis pies juntos y tocándome la punta de los mismos sin flexionar las rodillas.

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 (45 minutos):

1.- Lanzamiento de Pelota

Objetivos: Mejorar la coordinación en lanzamientos y atrapes.

Medios: Pelotas pequeñas o medianas.

Forma de organización: En compañía de un apoderado se ubican uno frente a la otro, separadas entre sí por cinco metros y detrás de una línea. El primer niño de cada equipo sostiene una pelota en la mano.



Desarrollo: A la señal, el niño de cada equipo se desplazará al frente lanzando la pelota hacia arriba primero con ambas manos y luego con una mano atrapando la pelota. El que recibe la pelota realiza la misma acción.

Reglas: - Si se cae la pelota debe recogerse y continuar el ejercicio desde el mismo lugar donde se cayó.

- Los niños deben permanecer detrás de la línea hasta que reciban la pelota

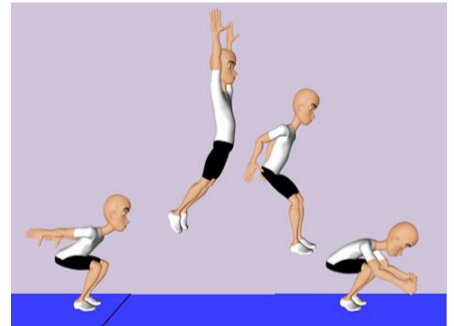
Variantes: Se pueden introducir palmadas u otras acciones antes de recibir la pelota. Se puede realizar utilizando el lanzamiento y atrape de rebote contra el piso.

2.- Carrera de canjueros:

Objetivo: Desarrollar habilidad de locomoción, salto.

Organización: Invita a tu familia a jugar, agrupa 4 o 5 integrantes; se deben ubicar detrás una línea trazada o imaginaria.

Desarrollo: A una distancia establecido ubicaremos un cono o un macetero, el niño debe correr hasta llegar a él, la vuelta debe ser saltando con pie juntos.



Variantes: En parejas, tomado de la mano, pata coja.

3.- Luche:

Objetivo: Desarrollar habilidad de locomoción, salto, equilibrio.

Organización: En el suelo debes dibujar cuadrados enumerados hasta el número 9, en cada casillero debe ir un número por orden correlativo. Invita a tu familia a jugar.

Materiales: Tapa o una piedra, Tiza o cinta adhesiva en el caso de no tener.

Desarrollo: El juego consiste en trazar en el suelo divisiones horizontales y transversales, dentro de las cuales se anota un número a los que se lanza una tapa o piedra redondeada y plana o una pelotita. El juego consiste en que cada niña, saltando en un pie, debe lanzar el tejo con ese mismo pie, al casillero inmediatamente adyacente, hasta llegar al último, denominado cielo.



4.- Circuito:

- Sentadillas: 3 series de 10 repeticiones.
- Abdominales: 3 series de 15 repeticiones.
- Salto de cuerda: 4 series de 15 repeticiones.



Abdominales



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



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

Cierre (15 minutos):

- 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.
- Recuerda si tienes dudas puedes indicarnos al correo publicado en la página del colegio.

3.- Responde:

- ¿Qué te pareció la actividad? Explica

