



Guía de trabajo n° 17 Estaciones Habilidades Motrices

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 ejercicio para después realizarlos.

Contenidos: Habilidades motrices

Habilidades motrices en espacio reducido

Objetivo: Realizar actividades que desarrollen las habilidades motrices.

Instrucción para desarrollar la actividad: Realizar en un espacio reducido o en la terraza de su hogar, al finalizar responde las preguntas en cuaderno de asignatura.

1.- Inicio: Escoge el espacio donde se realizará 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).

2.- Desarrollo: Estaciones habilidades motoras en espacio reducido.

Materiales:

- Libro (puede ser el texto de estudio)
- Pelota
- Cinta adhesiva

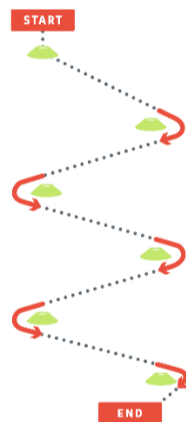
- **Estación N° 1:** Equilibrio

El alumno pondrá el libro sobre su cabeza y sin que este se caiga, tendrá que caminar una distancia de dos metros, los brazos deben estar a los costados. Si se llega a caer el libro deberá comenzar desde el principio, de lo contrario no puede seguir avanzando a la siguiente estación.



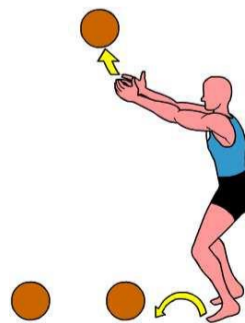
- **Estación N° 2:** Caminata de enanito

Una vez terminada la estación anterior deja el libro en el suelo. La cinta adhesiva la utilizará para marcar en el suelo cruces, en ella el niño debe ir caminando en forma de zig zag, por atrás de las marcas. Si toca el suelo con sus manos debe comenzar desde el principio.



- **Estación 3:** Lanzamiento

Una vez que haya terminado la estación anterior, debe tomar el balón y realizar lanzamientos sobre la cabeza. La ida debe ser con la mano hábil y de regreso con su mano no hábil. Si cae el balón debe comenzar nuevamente.



- **Estación 4:** Salto - Coordinación

Cuando haya terminado la estación de lanzamiento deja el balón en el suelo; con la cinta adhesiva debe realizar 6 cuadrillos en el piso. En ella realiza saltos: adelante - atrás, derecha e izquierda. (Como si fuera una escalera de coordinación.)



3.- Cierre:

Al finalizar el circuito recuerda que tienes que realizar ejercicios de estiramiento para evitar lesiones.

Ejercicios Estiramiento 1



Cuadricéps



Flexores de Cadera



Pantorrilla



Cuello



Hombro



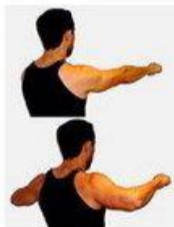
Hombro con Toalla



Espalda



Espalda 1



Pecho- Espalda



Cuadricéps 1



Parte Posterior Pierna

By Antonio Abundez
Diseño Programas Fitness
y Asesoría Nutricional
2010

➤ Consideraciones:

- Prepara las estaciones antes de comenzar la actividad.
- Debes seguir la secuencia de los ejercicios.
- Se deben repetir tres veces los ejercicios.
- En caso de no lograr el tiempo dado se puede adaptar al alumno.
- Hidratarse durante el ejercicio.
- Tener ropa adecuada.
- Recuerda si tienes dudas puedes indicarnos al correo publicado en la página del colegio.