



Guía de trabajo n° 18 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 ejercicios para después realizarlos.

Contenidos: Estaciones de habilidades motrices.

Habilidades motrices en espacio reducido



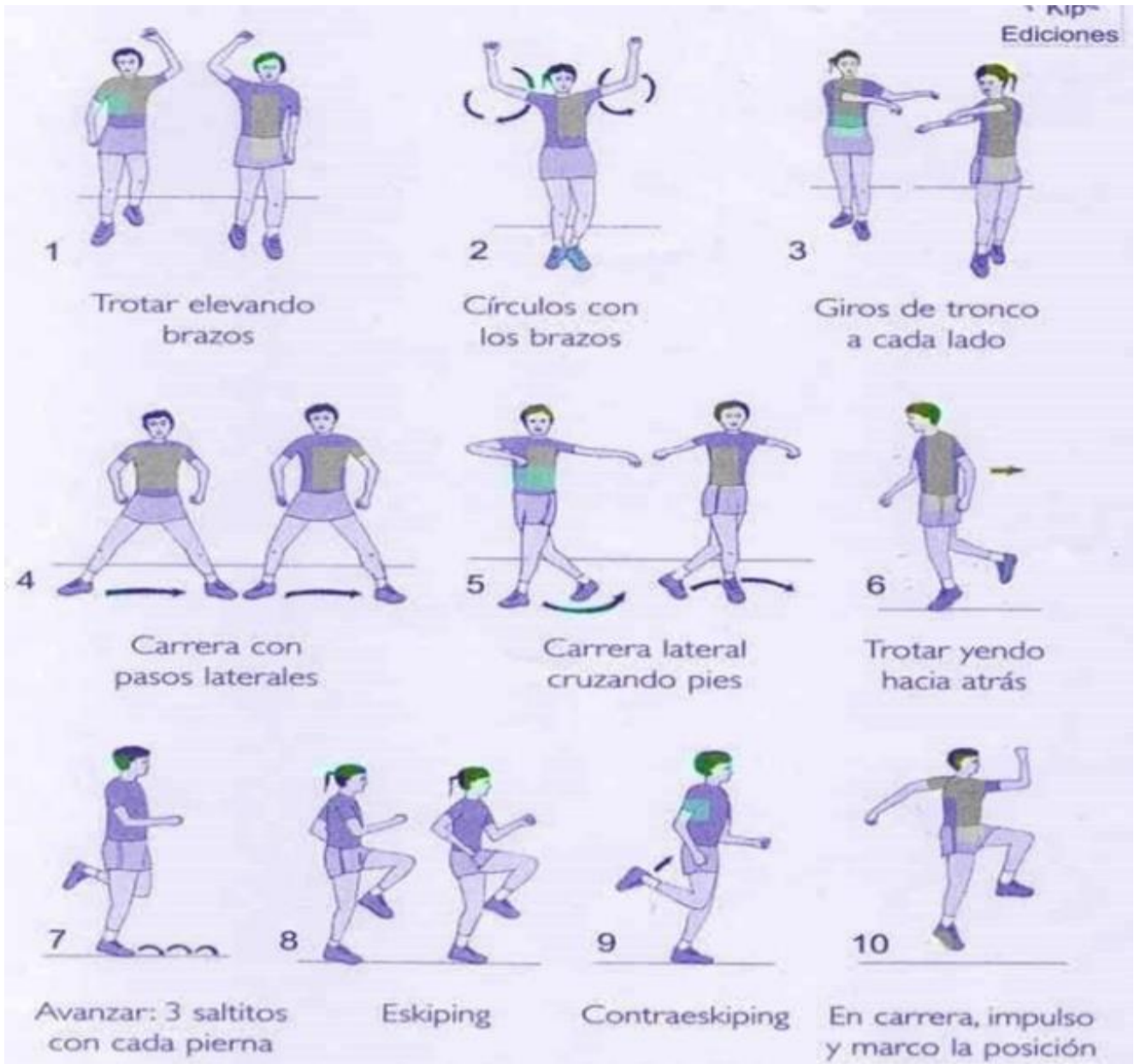
Objetivo: Desarrollar rutina de ejercicios para mejorar habilidades motoras y el desarrollo de las cualidades físicas.

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.- Inicio: Escoge el espacio donde se realizara la actividad, apóyate de la imagen para realizar los movimientos.

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:** Skipping: Realiza trote con elevación de rodillas. (5 vueltas).
Trote: Al momento de realizar debe acompañar con elevación de brazos.
Carrera latera: Debe ir cruzando los pies.
Carrera: Debe realizar pasos laterales.



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

Materiales:

- Bastón o palo de escoba
- Botella de agua

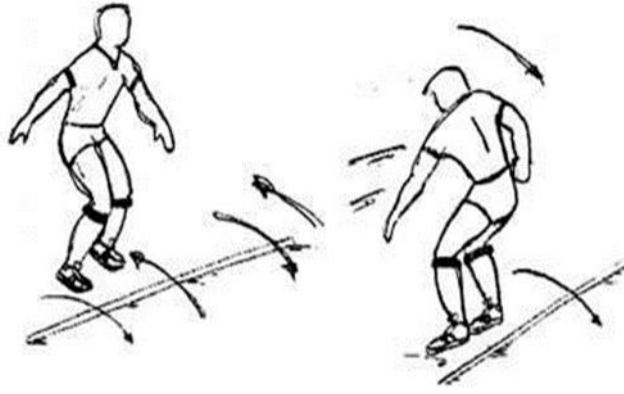
I.- Realiza ejercicios con el bastón o palo de escoba. Cada movimiento se repite 10 veces.



II.- Circuito: Todos los ejercicios son en compañía del bastón o palo de escoba.

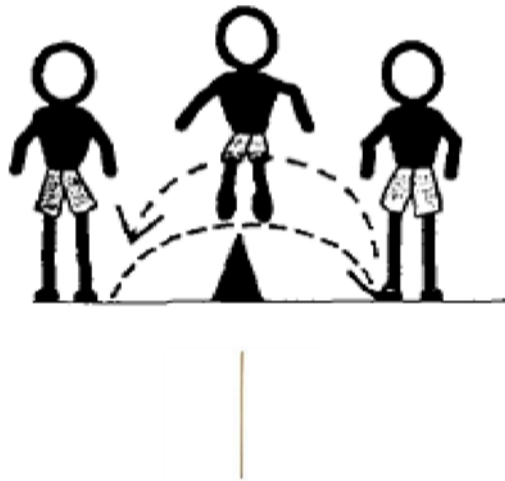
- **Estación n°1: Salto.**

Saltar de frente sobre el bastón con las piernas juntas, devolverse trotando hacia atrás.



- **Estación n°2: Salto lateral**

Saltar de lado al bastón con las piernas juntas, devolverse trotando hacia atrás.



- **Estación n° 3: Plancha**

Avanzar en plancha y devolverse por el mismo lado.



- **Estación n°4: Cuadrúpeda o (arañita)**

Avanzar en posición de cuadrúpeda o arañita, devolverse caminando.



- Estación n°5: Sentadilla

Debes realizar el ejercicio acompañado del bastón y elevar los brazos.



- Estación n°6: Trote:

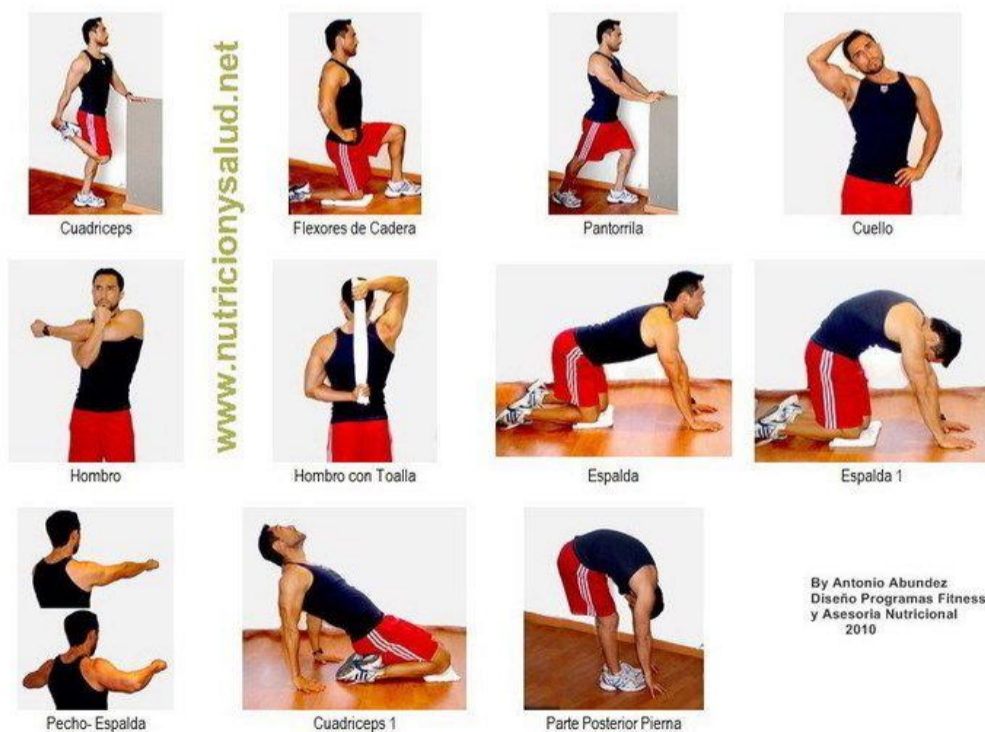
Realizar trote en círculo alrededor del bastón. (5 vueltas)



3.- Cierre:

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

Ejercicios Estiramiento 1



By Antonio Abundez
Diseño Programas Fitness
y Asesoría Nutricional
2010

➤ Consideraciones:

- Todos los ejercicios se realizan con el bastón como muestra la imagen.
- Prepara las estaciones antes de comenzar la actividad.
- Debe seguir la secuencia de los ejercicios.
- Se debe 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.

