



Guía de trabajo n° 19 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: Estaciones habilidades motrices.

Habilidades motrices en espacio reducido



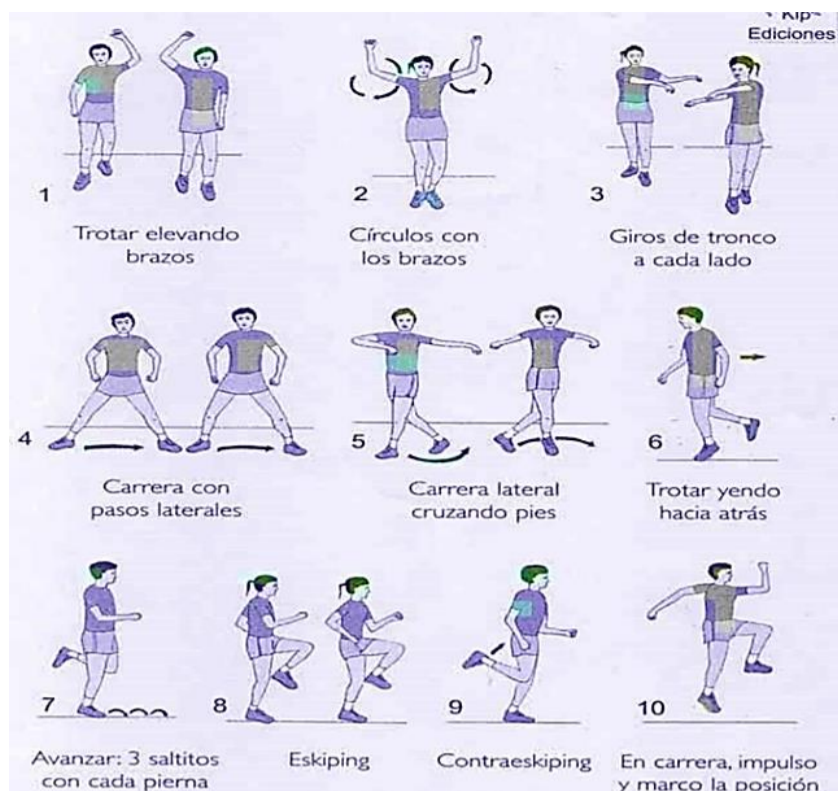
Objetivo: Desarrollar circuito para fortalecer habilidades motrices de lanzamiento, lateralidad, coordinación.

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 realizará 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:

- Balón mediano (si no tienes la puedes confeccionar con medias.)
- Botella de agua.

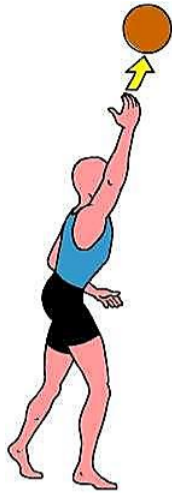
- **Estación n°1: Lanzamiento de balón**

Caminando en línea recta debes ir lanzando el balón sobre la cabeza con ambas manos y recibir. No debe caer al suelo.



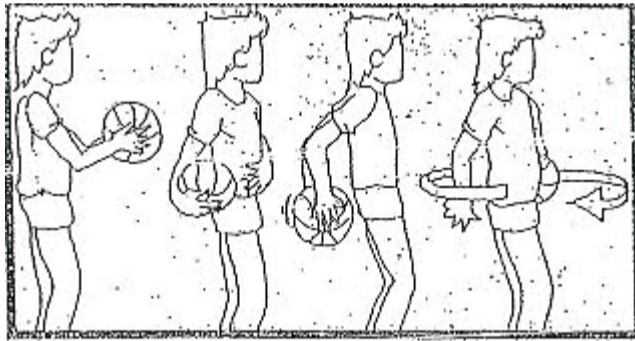
- **Estación n°2: Lanzamiento con mano derecha e izquierda**

Caminando en línea recta debes lanzar el balón solo con una mano y recibir con la misma, la vuelta se realiza con la mano menos hábil.



- **Estación n° 3: Giro de balón en la cintura.**

Trotando debes ir pasando el balón alrededor de la cintura. Si este cae debes comenzar nuevamente



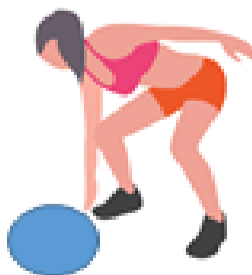
- **Estación n°4: Zig-Zag**

Trotando debes ir pasando el balón entre las piernas en forma alternada.



- **Estación n°5: Desplazamiento laterales**

Trotando de forma lateral debes ir deslizando el balón con ambas manos a nivel de piso.



- Estación n°6: Salto:

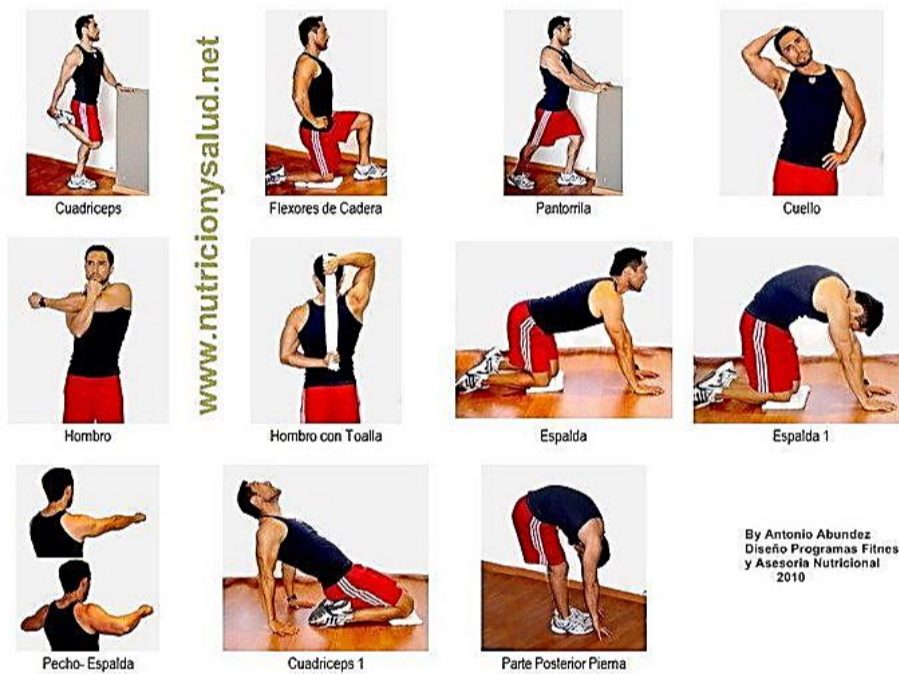
Salto con el balón entre las piernas. Si el balón cae debes comenzar nuevamente



3.- Cierre:

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

Ejercicios Estiramiento 1



➤ Consideraciones:

- Se deben repetir tres veces los ejercicios.
- Prepara las estaciones antes de comenzar la actividad.
- Debes seguir la secuencia de 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.

