



Guía de trabajo n° 21 **Trabajo de 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 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.

Instrucciones: Realiza los ejercicios en un espacio cómodo, recuerda que debes hidratarte antes, durante y después del entrenamiento. Cada ejercicio se debe realizar tres veces.

Contenido: Desarrollar la condición física

Objetivo: Realizar actividades que desarrollen la condición física.

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

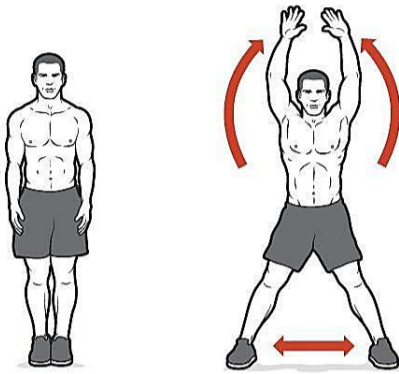
1.- Escoge el espacio donde se realizará la actividad.

Calentamiento (15 minutos):

- **Movilidad articular:** Rotación de hombros hacia adelante y hacia atrás.
Rotación de cintura.
Péndulo frontal y lateral de piernas.
- **Calentamiento general:** Realiza carrera de un extremo a otro, si no cuentas con el espacio suficiente puedes correr alrededor de la mesa del comedor. (5 minutos)

Desarrollo (35 minutos): Para realizar los ejercicios debes tener una postura adecuada para evitar lesiones.

- Sentadillas 3 series de 10 repeticiones
- Salto tijera: 3 series de 15 repeticiones
- Estocada: 3 series de 10 repeticiones
- Caminata arriba ya abajo: 3 series 15 repeticiones
- Plancha arriba y abajo: 3 series de 10 repeticiones



Salto de tijera



Sentadillas

(Al realizar el ejercicio debes tener la espalda recta)



Jessica D'Onofrio Photography

Caminata arriba- abajo (Al realizar el ejercicios debes tener la espalda recta.)



Estocada (Para realizar debe tener la espalda recta, la rodilla no debe sobrepasar la punta del pie.)



Plancha (Observa bien postura, debes tener la espalda recta.)

Cierre:

- Recuerda que al finalizar los ejercicios debes realizar elongación.



2.- Consideraciones:

- Recuerda tener una buena postura para evitar lesiones.
- Busca 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.

3.- Responde:

- ¿Qué cambios corporales sintió al realizar el entrenamiento?

- Marca con una x los días que realizó ejercicios.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES