



## **Guía de trabajo n° 23** **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 1** Identificar combinación de habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación a través de acciones motrices o deportes.

**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 habilidades motrices.

### **Habilidades motrices en espacio reducido**



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

**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: De realizar pasos laterales.



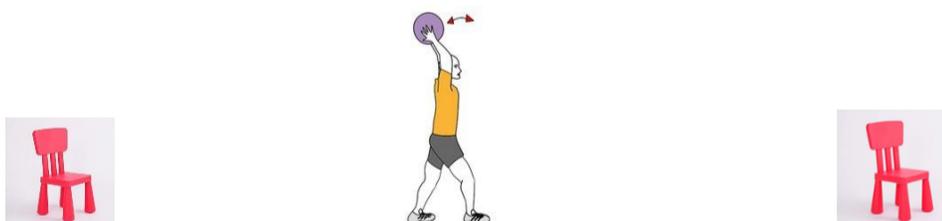
2.- Desarrollo: Estaciones habilidades motoras en espacio reducido.

Materiales:

- 6 Calcetines
- 2 sillas
- 1 cojín

**Estación n°1: Lanzamiento de cojín**

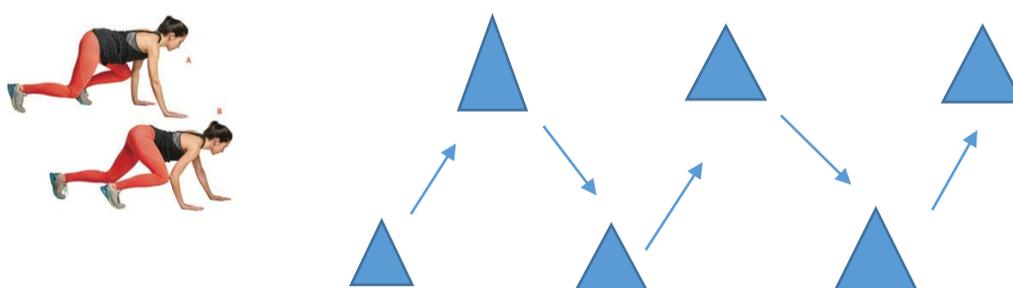
En la primera estación trabajaremos la habilidad de lanzamiento, para ellos necesita un cojín y dos sillas separadas a una distancia de 2,5 metros, como se ve a continuación.



Ya instalado el material realizamos el ejercicio. De ida realizaremos lanzamiento sobre mi cabeza con mano derecha y recibo con ambas manos, de regreso se hará con mano izquierda.

**Estación n°2: Caminata cuadrúpeda.**

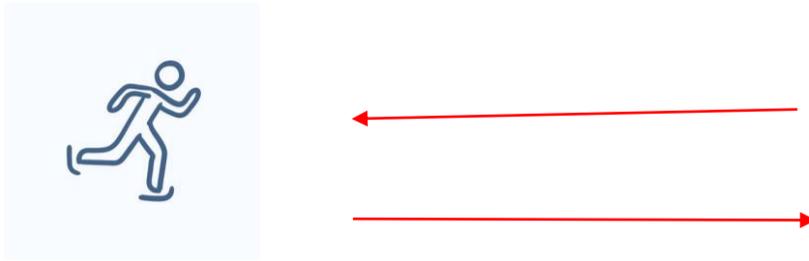
En la segunda estación trabajaremos resistencia cardiovascular realizando un recorrido de caminata de cuadrúpeda, para ellos necesita 6 calcetines ubicados en forma de zigzag. Como se muestra en la imagen.



Ya instalado el material se procede a realizar el ejercicios, ida y vuelta con descanso de un minuto.

- **Estación n° 3: Velocidad.**

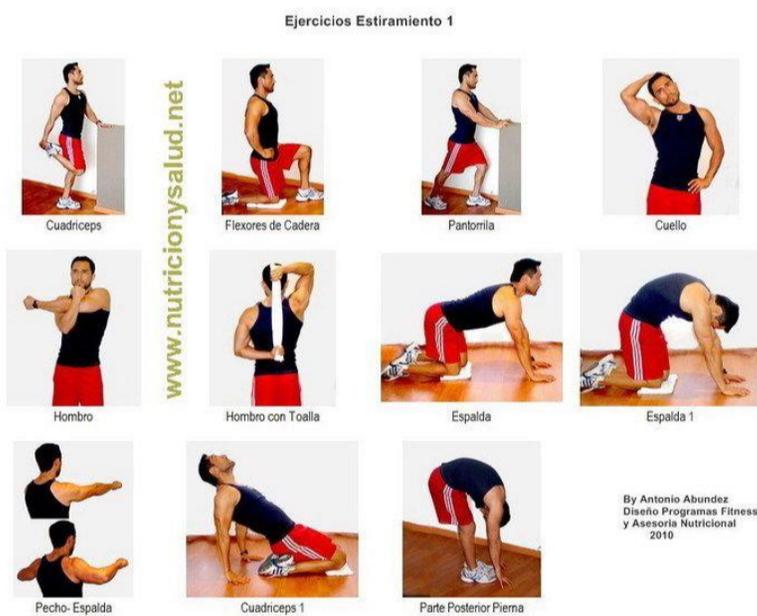
En la última estación trabajaremos velocidad, en ella deberá recorrer una distancia de 2,5 metro en línea recta, como veremos en la imagen.



El niño deberá recorrer una distancia de 2, 5 metros ida y vuelta. Cuando lleguen al punto de partida debe tocar la línea. (Esta acción se realiza 3 veces con un minuto de descanso).

3.- Cierre:

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



➤ Consideraciones:

- Se debe repetir tres veces los ejercicios.
- Prepara las estaciones antes de comenzar la actividad.
- Debe 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.

enviando abrazo virtual



loading...



abrazo enviado!