



Guía de trabajo N° 22 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

Mostrar 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.

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

Contenidos: 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 responde 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.

A continuación les dejo el link con los ejercicios que deben realizar. En cada ejercicio haremos **3 series de 12 repeticiones.**

https://www.youtube.com/watch?v=mp6s_5QLFK8

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.
- Hidrátate 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 realizo ejercicios.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES