



Guía de trabajo N° 28

Habilidades motrices básicas

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

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.

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: Circuito de habilidades motrices.



Objetivo: Realizar actividades que desarrollen las habilidades motrices.

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

1.- Escoge el espacio donde se realizara 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).
Realiza 20 saltos de payasos.

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

Materiales:

- Cono de papel higiénico (6)
- Tapas (10)
- Recipientes (2)
- Colchoneta o manta
- Cinta adhesiva (en el caso de no tener puede marcar con calcetines)
- Cuerda

- **Estación 1: Lanzamiento**

Una vez que haya terminado la estación anterior, debe tomar las tapas, (con ella debe realizar lanzamientos hacia el recipiente, para ello debe tener una distancia de un metro y medio. Con la mano hábil comenzará primero para luego cambiar de mano, si la tapa cae fuera del recipiente debe comenzar nuevamente hasta lograr el objetivo.



1,5 metros



- **Estación 2: Abdominales**

Una vez que haya terminado la estación anterior, debe ubicarse en una colchoneta o manta, y realizar veinte abdominales, con brazos extendidos y piernas flexionadas, cabe destacar que debe llegar a un ángulo de 90°.



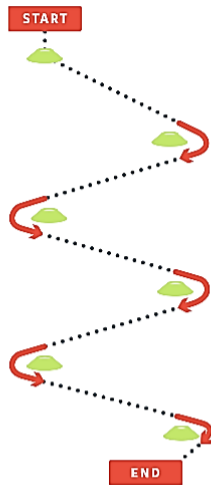
- **Estación 3: Salto a pie juntos**

El alumno ubicará los 6 conos de papel higiénico en el suelo con una separación de dos pasos, en el tendrá que realizar salto con pie junto entre medio de cada cono, ida y vuelta tres veces.



- **Estación N° 4: Caminata de enanito con balón**

Usa la cinta adhesiva para marcar en el suelo 6 cruces, en ella el alumno debe ir caminando en forma de zig – zag, por atrás de las marcas, boteando el balón. Si pierde el control de este debe comenzar del inicio.



- **Estación 5: Salto de cuerda**

Para finalizar realizaremos salto veinte saltos de cuerda, de forma continua, si no tiene cuerde puede imaginar el moviento y así cumplir con el objetivo de la estación.



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 debe seguir la secuencia de ejercicios.
- Hidratarse durante el ejercicio.
- Recuerda realizar elongación al finalizar la rutina.

3.- Responde:

- Marca con una x los días que realizó ejercicios.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES