



## Guía de trabajo N° 26 Sigamos practicando Trabajo de estaciones Previo a la evaluación

### Objetivos de Aprendizaje:

OA 11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

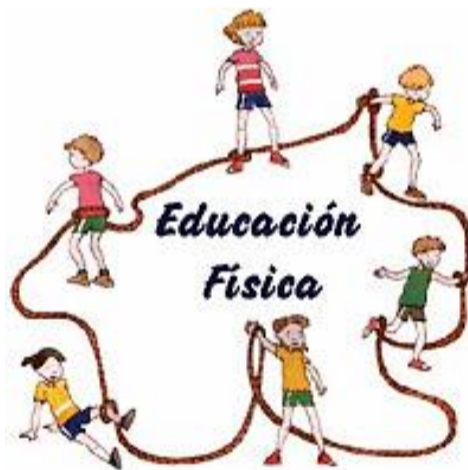
- Realizar un calentamiento mediante un juego;
- Escuchar y seguir instrucciones;
- Utilizar implementos bajo supervisión;
- Mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

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 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).  
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)
- Palo de escoba
- Colchoneta o manta
- Cinta adhesiva (en el caso de no tener puede marcar con calcetines)

- **Estación 1: 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 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°.

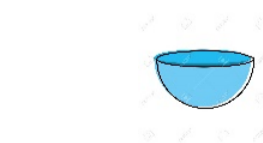


- **Estación 3: Lanzamiento**

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 metro y medio, con la mano hábil comenzara primero para luego cambiar de mano, si la tapa cae fuera del recipiente debe comenzar nuevamente hasta lograr el objetivo.

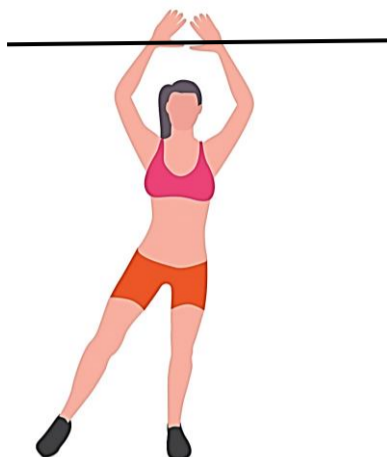


**1, 5 metros**



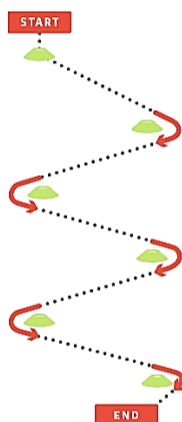
- **Estación 4: Coordinación**

Para realizar esta estación, utilizaremos el palo de escoba con diferentes movimientos, de forma horizontal y vertical, eso lo acompañamos con salto de tijera e iremos alternando, cuando salto llevaré mi brazo derecho a un costado cierto tomo el palo, separo saco mi brazo izquierdo. (De la misma forma como olo trabajamos en la clase.)



- **Estación N° 5: Caminata de enanito**

Para finalizar, usa la cinta adhesiva para marcar en el suelo 6 cruces, en ella el alumno debe ir caminando en forma de zig – zac, por atrás de las marcas, si toca el suelo con sus manos debe comenzar desde el principio.



Cierre:

- Recuerda que al finalizar los ejercicios debes realizar elongación.



2.- Consideraciones:

- Recuerda tener una buena postura para evitar lesiones.
- Buscar 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 realizo ejercicios.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES