



Guía de trabajo n° 25 Retroalimentación 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 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.

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)

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

Materiales:

- Cono de papel higiénico (6)
- Tapas (10)
- Recipientes (3)
- Palo de escoba
- Colchoneta o manta

- 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: 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.



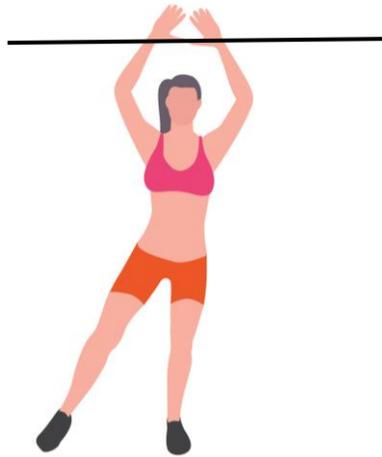
- Estación 3: Abdominales

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 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 cerrado tomo el palo, separo y saco mi brazo izquierdo. (De la misma forma como lo trabajamos en la clase.)



- **Estación 5: Estocadas**

Para finalizar haremos una caminata de dos metros para (marcar el punto de inicio y término utiliza dos recipientes), realizando estocadas ida y vuelta tres veces. Recuerda mantener una buena postura para evitar lesiones.



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 realizo ejercicios.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES