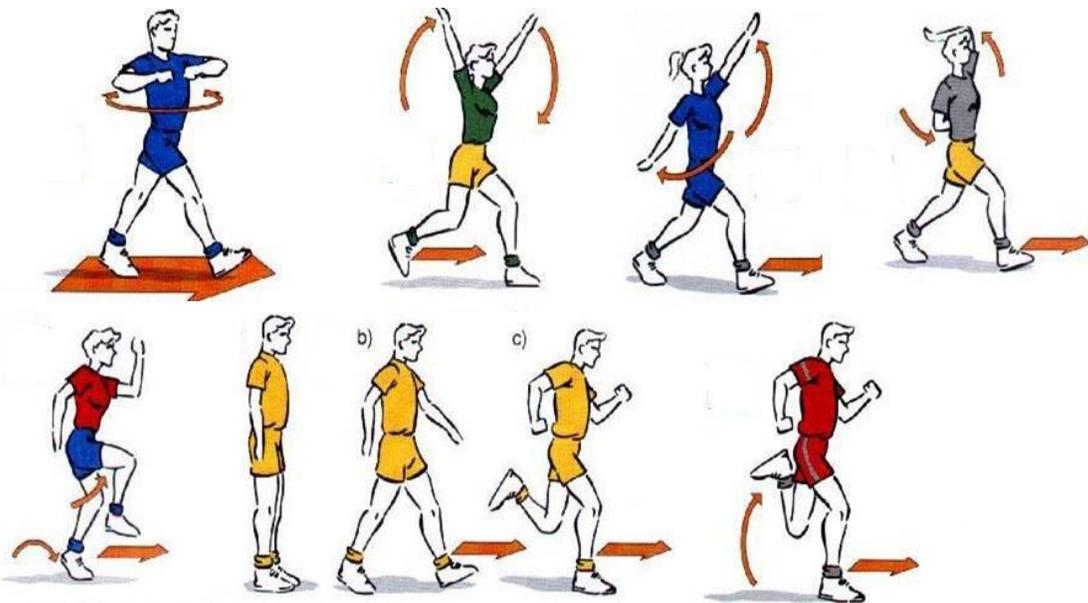


## EDUCACIÓN FÍSICA 4<sup>os</sup> A y B- OA1 Y OA 11 GUA1-SEMANA 5

Profesor:	Claudio Morales Olave.
Fecha de entrega:	Jueves 30 de abril.
Objetivo de aprendizaje	<p>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: atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse botando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.</p> <p>OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada; utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros; escuchar y seguir instrucciones; asegurar de que el espacio está libre de obstáculos</p>

Según lo que ya hemos vamos a iniciar con un calentamiento, recuerda que la finalidad del calentamiento es **preparar a nuestro cuerpo para los ejercicios que voy a realizar después**, de esta manera evito el riesgo de lesionarme en el circuito que realizaremos dentro de unos minutos.



Materiales para realizar el circuito

- Una pelotita, puede ser de tenis, de esponja o incluso la podemos crear con cinta adhesiva y papeles que no usemos.
- Tarros o botellas plásticas vacías.
- Una banca o mesa donde colocar los objetos.
- Espacio sin objetos alrededor para evitar accidentes.

A continuación, vamos a realizar un pequeño recorrido de 3 estaciones con obstáculos, las cuales debemos repetir durante 30 segundos 3 veces.

<p>Estación 1</p>	<p>Colocar una toalla o cuerda entre dos sillas y saltar a pies juntos, luego pasar bajo ella. Puedes usar las manos sobre la silla para ayudarte si lo necesitas.</p>		<p>Variación:</p> <p>Saltar el objeto, toalla o cuerda sin ayuda de las manos .</p>
<p>Estación 2</p>	<p>Coloca 4 tarros sobre una mesa para luego apuntarles con la pelotita que creaste con la ayuda de algún familiar.</p>		<p>Variación:</p> <p>Busca alejarte un paso colocando marcas en el suelo como se ve en la imagen.</p>
<p>Estación 3</p>	<p>Coloca dos de los tarros o botellas en una línea recta con una separación de 10 pasos, debes ir corriendo hacia adelante a máxima velocidad pasar por fuera del objeto que seleccionaste y volver caminando para luego volver a empezar.</p>		<p>Variación:</p> <p>Correr a máxima velocidad y el regreso sea trotando.</p> <p>Correr a máxima velocidad y el regreso sea caminado hacia atrás.</p>



Tarea:

Realiza el circuito tres veces durante 30 segundos cada estación.

Repetirlo todos los días el recorrido al menos una vez al día.

Beneficios:

- Mejora tu fuerza explosiva de tus piernas.
- Mejora tu potencia de piernas.
- Tonifica tu cuerpo en general.
- Obtienes una resistencia muscular.

Si tienes los medios, envíame un video con el circuito que creaste mientras lo realizas con la supervisión de un adulto.

# Ánimo yo sé que puedes hacerlo