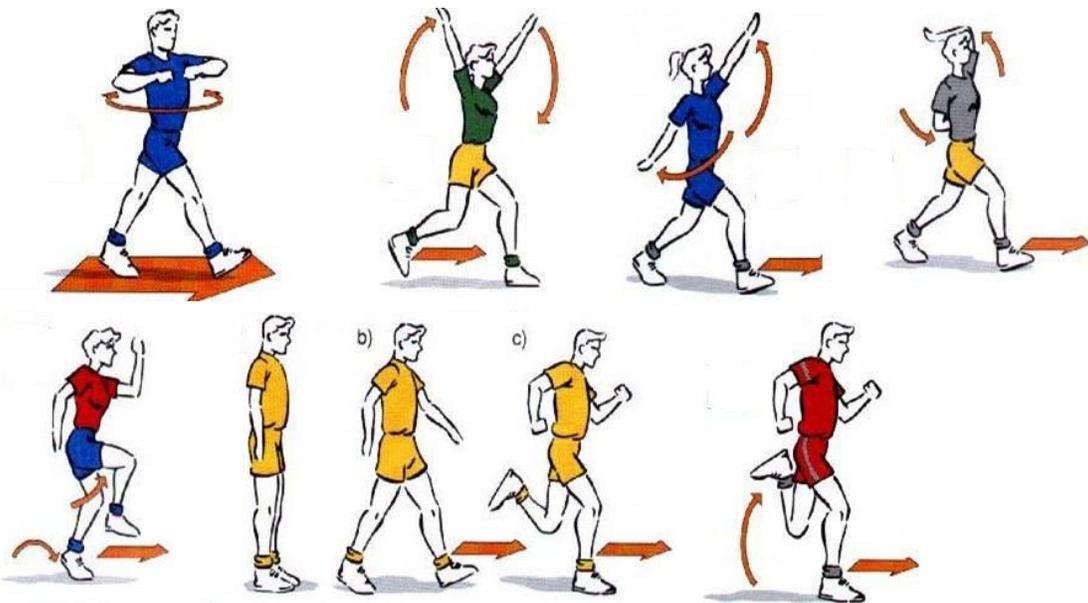


EDUCACIÓN FÍSICA 4^{os} A y B- OA1 Y OA 11 GUA1-SEMANA 5

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