U.T.P

Guía N°5 DE ED FÍSICA 3° BÁSICO 2020
ESTACIONES

Nombres: ……	Apellidos: ……	Curso: ……	Fecha: ……

Tiempo considerado: 90 minutos. **SEMANA 13 AL 17 DE ABRIL**

O.A. PRACTICAR ACTIVIDADES FÍSICAS DEMOSTRANDO COMPORTAMIENTOS SEGUROS EN ESPACIOS REDUCIDOS, COMO:

- **Seguir Instrucciones en orden dado**
- **Asegurar espacio libre de obstáculos**
- **Realizar Calentamiento apropiado**
- **Respetar límites espaciales propios de la actividad a realizar**

Estándar : SEGÚN CAPACIDAD FÍSICA DEL NIÑO.

Habilidad: Ejecuten actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Manejo y el dominio del cuerpo en el espacio.

- **Calientan con rotación articular con acento en tren inferior y elongaciones varias.**
- **Realizan actividades de coordinación psicomotriz tren inferior**

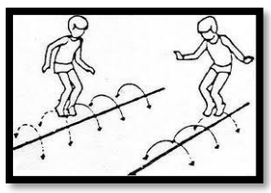
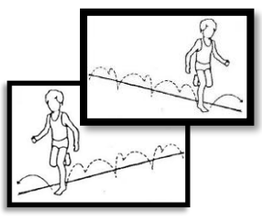
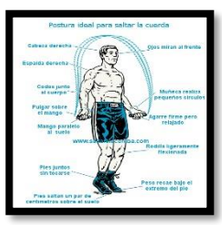
REALIZAN TRABAJO DE ESTACIONES:

1) **Utilizando una cuerda en el piso o cinta masking tape como referencia espacial, Realizan trabajo de coordinación tren inferior como se observa en las imágenes:**

Atención:

SE BUSCA LOGRAR UNA BUENA COORDINACIÓN

NO SE BUSCA VELOCIDAD, DEBIDO A RIESGO DE LESIONES

10 saltos a pie junto hacia delante y atrás sobre la línea 10 saltos a pie junto en avanzando lado a lado en Zigzag **DESCANSA 20 SEGUNDOS**	**10 saltos en Zigzag con pie derecho ida 10 saltos en Zigzag con pie Izquierdo vuelta** ***AMORTIGUANDO*** ***DESCANSA 20 SEGUNDOS***	**10 Saltos adelante y atrás en Zigzag IDA 10 y VUELTA 10 con las líneas del suelo en paralelo a unos 15 cms de distancia entre ellas** **DESCANSA 20 SEGUNDOS**	**20 saltos de cuerda a pie junto con postura apropiada SIEMPRE AMORTIGUANDO Evitando botar con fuerza DESCANSA 20 SEGUNDOS**
			
EJECUTAN 10 BURPEES **DESCANSA 30 SEGUNDOS**			***SE SUGIERE** REALIZAR EL **CIRCUITO TRES VECES**, SEGÚN CAPACIDAD DEL NIÑO. SI MANIFIESTA UN PULSO MUY ACELERADO DEBE ESPERAR LA NORMALIZACIÓN DEL NIÑO* RECORDAR QUE ES SÓLO UNA PUESTA A PUNTO PARA MEJORAR LA PSICOMOTRICIDAD GRUESA Y EVITAR PERDIDA TONICIDAD MUSCULAR DEBIDO AL ENCLAUSTRAMIENTO.
ELONAGAR SEGÚN GUÍA VISUAL			
PANTORRILAS O GEMELOS	**CUÁDRICEPS (MUSLO)**	**GLÚTEOS**	**BRAZOS**
DESCANSO E HIDRATACIÓN			

U.T.P

Guía N°5 DE ED FÍSICA 3° BÁSICO 2020
ESTACIONES