

Nombres:	Apellidos:	RUN:	Curso: Letra:
--------------------------	----------------------------	----------------------	--

Tiempo considerado: 90 minutos.

SEMANA 25 al 29 de MAYO

O.A.11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

- › Asegurar de que el espacio está libre de obstáculos › Ejecutar ejercicios dentro de los límites establecidos
- › Realizar calentamiento apropiado.

O.A.6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular.

Habilidad: Ejecuten actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

Muestran dominio y control corporal, en espacio reducido, en forma segura.

ACTIVIDADES

1.- Definen Zona Segura dentro de casa o patio, libre de objetos que entorpezcan ejercicios o desplazamientos

a) Marcan línea 2 mts aprox con cinta masking, cuerda, o tiza, dependiendo del espacio con que cuente.

2.- Ejecutan Calentamiento:

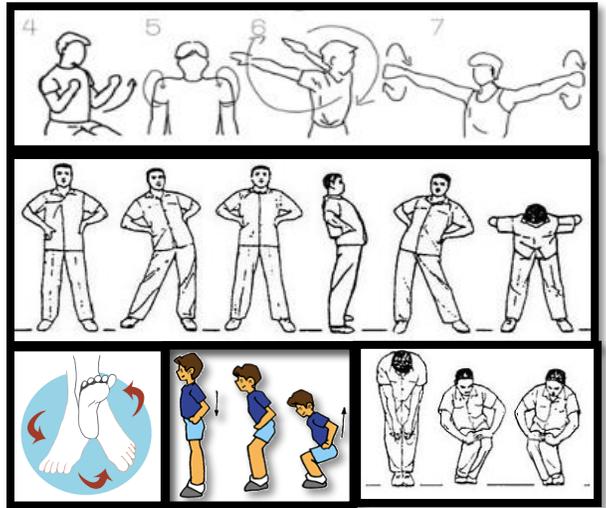
a) Realizan rotaciones articulares de hombros muñecas y codos haciendo dos repeticiones de 10 c/u.

b) Elongan hombros suavemente con ayuda de muro

c) Rotan articulaciones tren inferior: tobillos, rodillas y caderas.

3.- REALIZAN TRABAJO DE ESTACIONES:

a) Utilizan cinta masking, cuerda, o tiza como referencia espacial. b) Realizan trabajo de coordinación tren inferior como se observa en las imágenes de abajo:



ATENCIÓN: SE BUSCA LOGRAR UNA BUENA COORDINACIÓN NO VELOCIDAD, DEBIDO A RIESGO DE LESIONES EN TOBILLOS

<p>10 saltos a pie junto hacia delante y atrás 10 saltos a pie junto en avanzando lado a lado en Zigzag sobre la línea AMORTIGUANDO</p> <p>DESCANSA 20 SEGUNDOS</p>	<p>10 saltos en Zigzag con pie derecho 10 saltos en Zigzag con pie Izquierdo ida y vuelta sobre la línea AMORTIGUANDO</p> <p>DESCANSA 20 SEGUNDOS</p>	<p>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 AMORTIGUANDO</p> <p>DESCANSA 20 SEGUNDOS</p>	<p>20 saltos de cuerda a pie junto con postura apropiada 2 REPETICIONES SIEMPRE AMORTIGUANDO EL IMPACTO ARTICULAR Evitando rebotar con fuerza Antes de inicias nueva serie DESCANSA 30 SEGUNDOS</p>
---	---	---	---

RÚBRICA				
Realiza actividad en zona segura Realiza calentamiento Realiza los 5 ejercicios básicos	Realiza actividad en zona segura Realiza calentamiento Realiza 4 de los 5 ejercicios básicos	Realiza actividad en zona segura Realiza calentamiento Realiza 3 de los 5 ejercicios básicos	Realiza actividad en zona segura Realiza calentamiento Realiza 2 de los 5 ejercicios básicos	No ha logrado realizar actividades

Marque con una X, en el espacio de abajo, cuál de las acciones descritas en la rúbrica logró realizar el niño. Puede tomar un par de fotos de la guía, escoger la más nítida y enviarla al WhatsApp Business +569 40 86 223

Saluda Atentamente
 Profesor Luis García A.