**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 1°A  | Fecha: semana N°15 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** |
| **Objetivo (s):** **OA1:**Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas. |
| **Contenidos:** Circuito de habilidades |
| **Objetivo de la semana:** Esta semana vas a ejecutar distintos ejercicios físicos para mejorar tus habilidades motrices |
| **Habilidad:** Ejecutar |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de ejecutar y qué entendemos por circuito



**Entonces:**

Ejecutar es: realizar una acción, en este caso un ejercicio

Entendemos por: circuito la repetición de ejercicios físicos de manera cíclica

|  |
| --- |
| Los circuitos en las clases de educación física permiten una mejor dinámica realizando un conjunto de ejercicios físicos para mejorar coordinación, velocidad, resistencia y manipulación de algún objeto.La idea es elegir entre cuatro a seis ejercicios con repeticiones durante un tiempo, descansar y volver a repetirlos. |

**CUIDÉMONOS PARA QUE LLEGUEMOS SANITOS **



**CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA A DISTANCIA**

**1.- Calentamiento general activo**



 ⇦Realiza 30” de skipping

 Realiza 30” de saltos tijeras⇨

 Repite las dos acciones sin parar

 ⇦Realiza 30” de skippin

 Realiza 30” de saltos tijeras⇨

**2.- Movilidad articular, cada ejercicio repetirlo 10 veces (video de la guía 12)**

**3.- Flexibilidad, cada ejercicio mantener 10 segundos (video de la guía 13)**

**4.- Circuito de habilidades motrices**

|  |
| --- |
| **Ejercicios** |
| Ejercicio 1: Realizar 4 veces un luche |
| Ejercicio 2:Realizar 4 pasadas de cuadrupedia inversa |
| Ejercicio 3: Realizar 5 saltar alcanzar con cada mano |
| Ejercicio 4:Realizar 4 burpee |
| Ejercicio 5: Realizar 10 segundos de rebote |

Luego de realizar el circuito 30 segundos y vuelve a realizarlo

Desafía a alguien de tu familia

**Para reflexionar**

¿Crees poder realizar una clase completa de educación física desde tu casa?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_