**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 3°A  4°A | Fecha: semana N°16  sesión N°1 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivo (s):**  **AO1:** Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles | | |
| **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

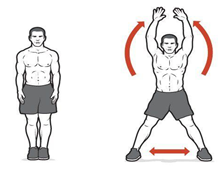
Entendemos por: circuito la repetición de ejercicios físicos de manera cíclica

|  |
| --- |
| 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 



**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 13)**

**3.- Flexibilidad, cada ejercicio mantener 10 segundos (video de la guía 15)**

**4.- Circuito de habilidades motrices**

Materiales: cinta de papel (masking tape) y 5 tapitas de bebidas o similar.

|  |
| --- |
| Ejercicios |
| Ejercicio 1:  En una distancia de 2 metros debes correr hacia adelante y hacia atrás lo más rápido posible 10 veces |
| Ejercicio 2:  Realizar 8 veces burpee con un globo  Lanzar el globo, realizar un burpee, pararse y lo golpeas con la cabeza |

|  |
| --- |
| Ejercicio 3:  Realiza 4 pasadas saltando en un pie a través del luche de la imagen  De ida solo pie derecho por los números 8, 2, 6, 4  De vuelta solo pie izquierdo por los números 5, 3, 7, 1 |
| Ejercicio 4:  Recoger 5 tapas o similar con cada mano, tomándola de a una  Realizarlo 2 veces con cada pierna |
| Ejercicio 5:  Realiza 20 patinadores: que es una zancada larga de forma lateral |
| Ejercicio 6:  Realiza 5 saltos con giro para cada lado |

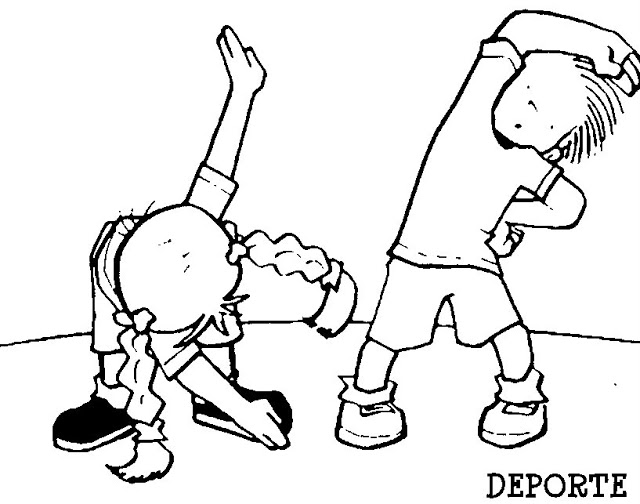
Luego de realizar el circuito 30 segundos y vuelve a realizarlo

**Desafía a alguien de tu familia**

**Para reflexionar**

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

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





Muévete en casa y te sentirás con más energía para poder volver

Autoevaluación o Reflexión personal sobre la actividad:

1.- ¿Qué fue lo más difícil de este trabajo? ¿Por qué?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |