



PRIMEROS BÁSICOS 4 noviembre

OA 6

Indicador de aprendizaje:

- Ejecutan actividades de desplazamiento en circuitos para desarrollar la resistencia.

INSTRUCCIONES:

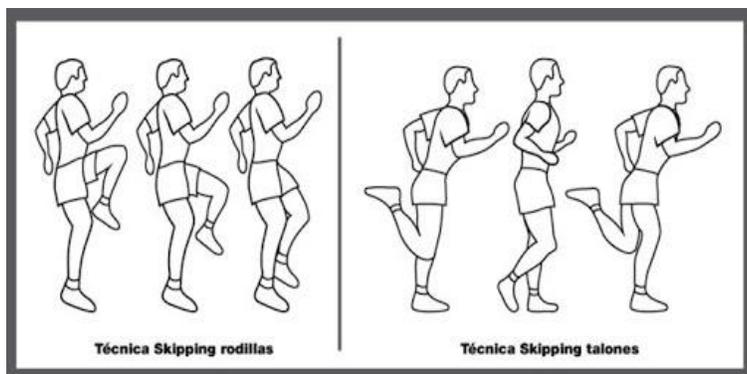
- ✓ Antes de comenzar la actividad debes preparar el espacio donde vas a trabajar, debe estar libre de obstáculos para evitar accidentes.
- ✓ Si vas a salir de tu casa recuerda mantener las medidas sanitarias correspondientes.
- ✓ Recuerda lavarte las manos antes y después de realizar la actividad.
- ✓ Una vez terminada la práctica recuerda hidratarte y comer una colación saludable.

ACTIVIDAD:

1. Para comenzar la actividad vas a realizar el calentamiento, ejecutando movimientos suaves y circulares en todas las articulaciones, partiendo desde la cabeza hacia los pies.

2. Una vez realizado el calentamiento vas a practicar un circuito de diferentes tipos de desplazamientos:

- ✓ Caminar en punta de pies
- ✓ Skipping
- ✓ Taloneos
- ✓ Galopa lateral
- ✓ Zigzag
- ✓ Saltos a pies juntos
- ✓ Saltos en un pie y luego en el otro
- ✓ Cuadrupedias





EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Skipping y taloneos

Galopa lateral

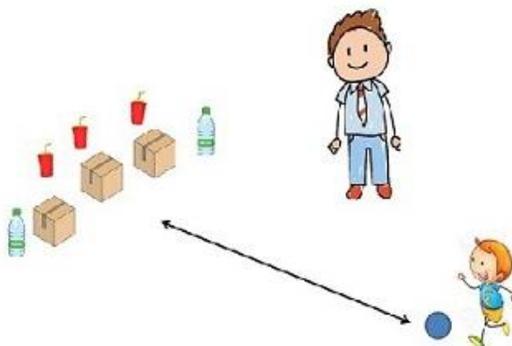
3. Ahora vas a ubicar una cuerda en el suelo y vas a practicar caminar en punta de pies y cuadrupedia hacia adelante, atrás y hacia ambos lados.

4. Ubicarás en una línea 4 objetos diferentes. Realizarás los desplazamientos sin tocar los objetos.



5. Vas a ubicar dos zonas: una de inicio y otra de término. En la zona de inicio ubicarás 5 objetos de diferentes tamaños y texturas. En la zona de término vas a ubicar una caja u objeto similar. Te ubicas en la zona de inicio, tomas un objeto y te vas a desplazar hasta la caja ejecutando diferentes desplazamientos:

- Trotando y te devuelves caminando en punta de pies.
- Ejecutando galopa lateral
- En cuadrupedia trasladando el objeto en tu espalda
- En cuadrupedia trasladando el objeto sobre el tronco.
- Saltando a pies juntos, trasladando el objeto entre las piernas.

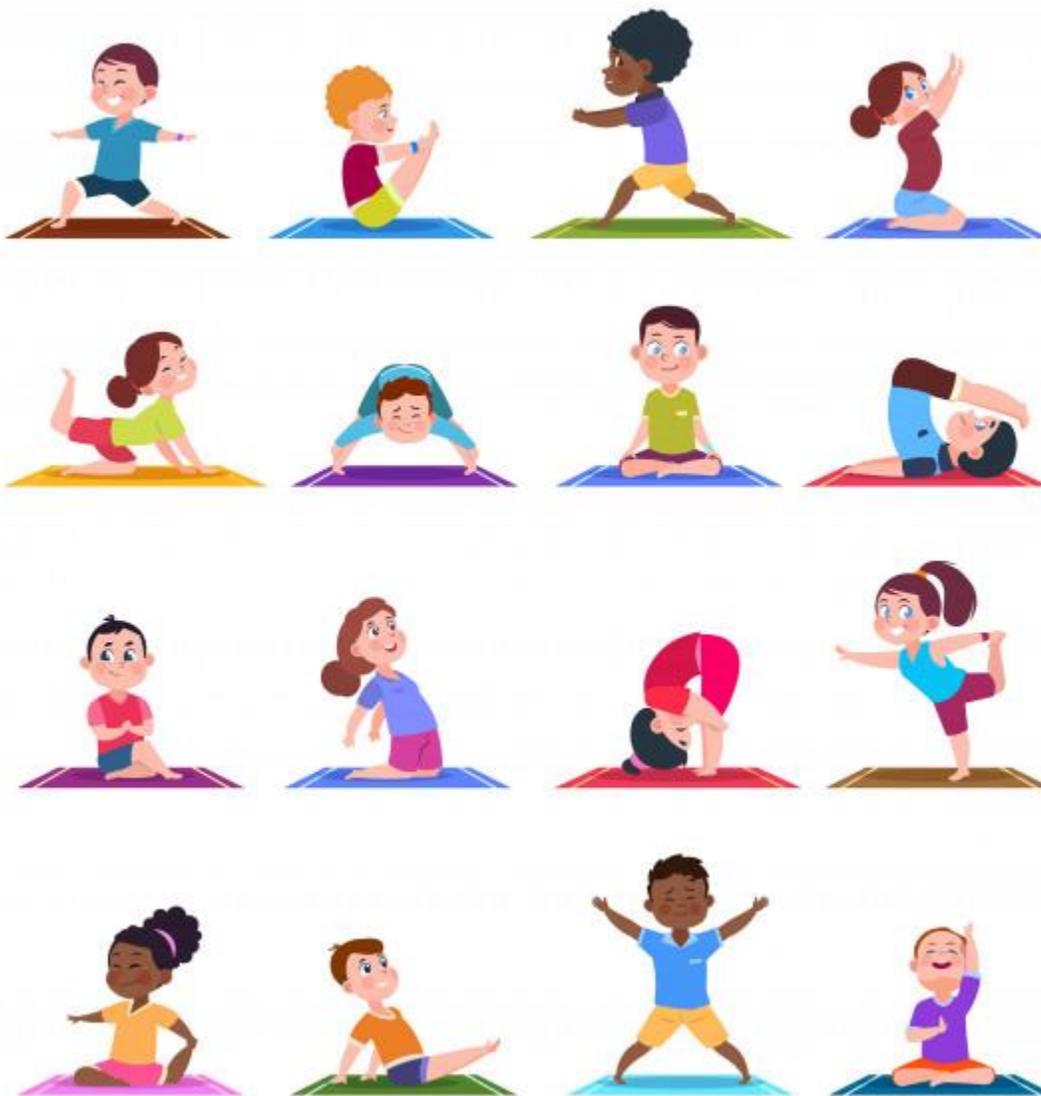


6. Puedes crear tu propio circuito creando 3 combinaciones distintas de desplazamientos de ida y de vuelta.



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

7. Recuerda que una vez terminada la práctica debes ordenar el espacio y realizar una elongación de los músculos trabajados.



8. **Debes grabar un video ejecutando sólo la actividad número 5 y 6** con una duración máxima de 2 minutos y pedirle a tu apoderado que lo suba a la plataforma classroom hasta el día martes 10 de noviembre. También puedes enviarlo por correo a ltoro@corp-lareina.cl de lunes a viernes de 9:00 a 17:30 horas.

Por favor respetar el tiempo de duración del video y el horario para enviar las actividades.