|  |
| --- |
| **Guía número 10 “**[**Planificando juegos colectivos**](https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21041.html)**”** |
| NOMBRE DE ESTUDIANTE: | CURSO: |
| FECHA: |
| **OBJETIVO DE APRENDIZAJE** OA-1: Realizar habilidades motoras combinadas y OA-2: Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas)OA-11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: participar en actividades de calentamiento en forma apropiada; leer indicaciones; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad; asegurar que el espacio está libre de obstáculos. |
| **OBJETIVO DE LA CLASE:*** Realizar una carrera fluida ejecutando movimientos cíclicos de brazos
* Realizar de forma grupal diferentes tareas motrices asociadas a tiempo, espacio y número de personas.
* Ejecutar actividades de calentamiento al inicio de la clase y ejercicios de vuelta a la calma al finalizar la sesión.
 |

Actividades:

 Lee atentamente las indicaciones.

Define el lugar donde se realizarán las actividades; un espacio libre, sin obstáculos y preferentemente con terreno liso, a fin de evitar accidentes.

* Recuerda usar ropa deportiva o cómoda para las actividades propuestas e incluir una toalla para lavarte posterior a la actividad física realizada.
* A continuación, antes de comenzar consigue una botella pequeña y llenada de agua para mantenerte hidratado.

**CALENTAMIENTO**

1. Trota suavemente durante 3 minutos por un espacio determinado levantando tus piernas y moviendo tus brazos de forma coordinada.

*\*En caso de que no puedes realizar el trote te recomendamos las siguientes actividades para que entremos en calor:*

1. De forma libre y por un tiempo de 5 minutos realiza las siguientes acciones, desplázate arrastrando tu cuerpo por el suelo usando tus piernas y brazos como apoyo, luego utiliza tu espalda en contra del suelo para balancearte y lograr moverte de un punto a otro, gatea utilizando como puntos de apoyo las rodillas y las manos, y finalmente trota suavemente enfocándote en la calidad del movimiento, utiliza movimientos suaves y lentos.

**\*MOVILIDAD ARTICULAR**

Realiza movimientos de tus articulaciones como hombros, codos, rodillas y muñecas para aumentar la movilidad, para ello, mueve de forma ordenada la cabeza, el cuello, los brazos, las muñecas, las manos, las rodillas y los pies en todas las direcciones posibles durante 10 segundos cada una.



1. Te recomendamos las siguientes elongaciones como preparación a la actividad física:



* Usar una toalla en la zona de la espalda baja.
* Elevar la pierna tomando con ambas manos la zona posterior de la pierna y mover el pie para que la planta del pie mire el techo y volver, realizar 8 repeticiones por cada lado.
* Con una toalla en el suelo se apoyará una rodilla y la otra pierna se posicionará adelante con la planta del pie apoyada en el suelo, el tronco lo más recto posible se realizará una carga con el cuerpo en dirección frontal y se mantendrá por 10 segundos.

Realizar 4 repeticiones por lado.

**PARTE PRINCIPAL**

A continuación, ingresa al siguiente link

<https://youtu.be/fYUX2eSgXzw>

**TERMINO**

Recuerda, al finalizar las actividades no sentarte inmediatamente, sino caminar y respirar profundo varias veces. Además, puedes elongar o estirar tus músculos y compartir que te parecieron las actividades con un adulto.