



Colegio San José
Dep. Ed. Física

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA semana 15 **Habilidades de Locomoción y desplazamientos**

Nombre:

Curso: 4° Básicos

Objetivo: Demostrar habilidades de locomoción y manipulación.

Instrucciones: Revisa a continuación el circuito que te presento y luego lo realizas en tu casa.

Luego deberás responder en una pequeña pauta y debes enviarme la foto a mi correo plazo miércoles **22 de julio**, si estás atrasada(o) y no me haz enviado las demás guías, puedes ponerte al día, durante esta semana.

No es necesario que imprimas esta guía, basta con que la veas desde un dispositivo, ya sea celular, computador o Tablet y la pauta puedes contestarla en tu cuaderno.

CALENTAMIENTO

➔ Te sugiero algunos enlaces de YouTube con música para que puedas acompañar tu calentamiento, el cual, están marcados los tiempos que te indican cuando realizar el ejercicio y cuando descansar, elije la música que más te motive para realizar estos ejercicios y realizarlos al ritmo de la música:

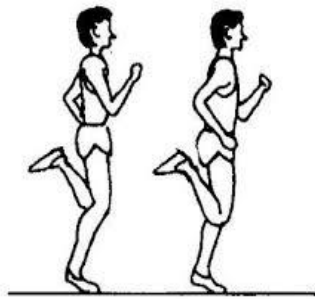
- https://www.youtube.com/watch?v=HLf_nCh-SK8
(TAKI TAKI)
- <https://www.youtube.com/watch?v=0Fu7G8G5Dgl>
(TUSA)
- <https://www.youtube.com/watch?v=xirDeSYmP-0>
(DON'T STAR NOW)
- <https://www.youtube.com/watch?v=5gszZbpTi5c>
(AZUKITA)
- <https://www.youtube.com/watch?v=Slf02fiKROg>
(TURN ME ON)
- <https://www.youtube.com/watch?v=bGHnvl1Fj6E>
(UPTOWN FUNK)

- 1) Primero que todo toma tu pulso para compararlo al final de tu actividad física. Este calentamiento se tiene que repetir toda la serie dos veces, es decir: trote, taloneo, tijeras, toque al centro (descanso entre cada uno 10 segundos y luego repite todo de nuevo)

Realiza trote durante 20 segundos.



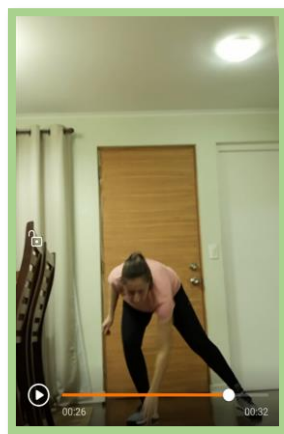
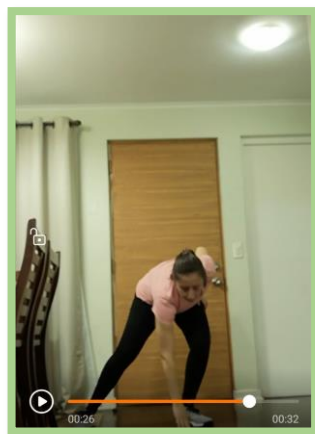
- 2) Realiza taloneo por 20 segundos.



- 3) Haz saltos tijeras por 20 segundos.



- 4) Haz toques al centro cambiando de pie de un lado al otro



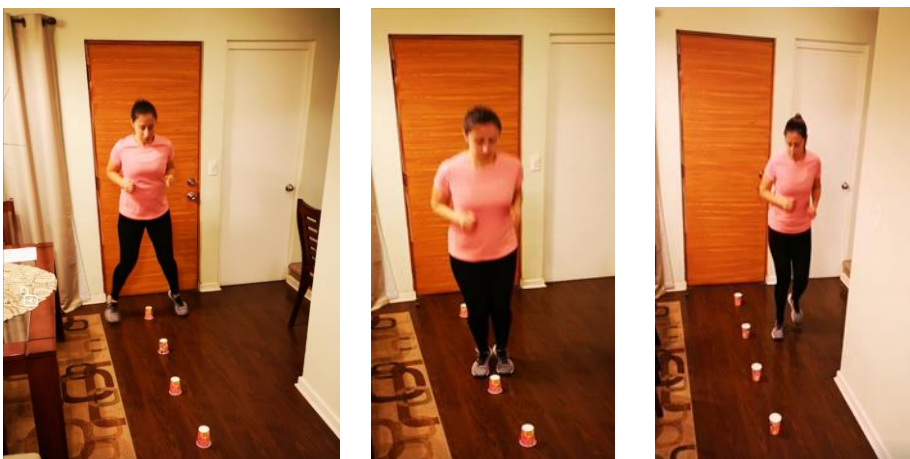
CIRCUITO DE HABILIDADES LOCOMOTORAS Y DESPLAZAMIENTOS

- **Materiales:** 5 vasos plásticos o algo similar que tengas en casa
- **Instrucciones del circuito:** Duración de cada ejercicio será de 30 seg, y descansando 10 segundos. Y repite todo el circuito. Al final de todo el circuito localiza tus pulsaciones y cuéntalas para que las registres en tu pauta de autoevaluación.

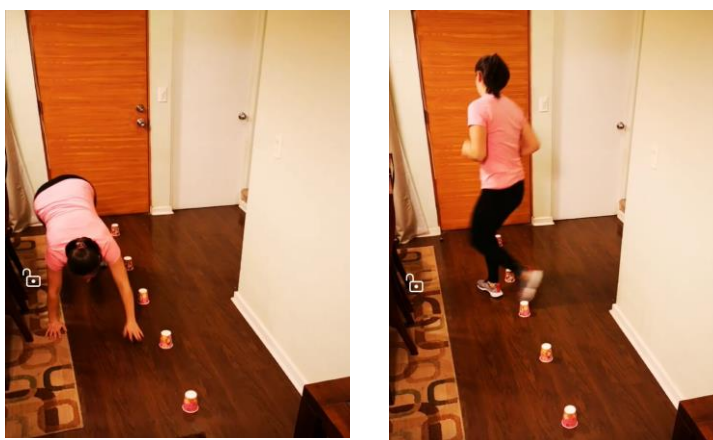
1) Trotar en zig- zag entre los vasos y volver retrocediendo primero vuelvo por el lado izquierdo y luego repito y vuelvo por el derecho



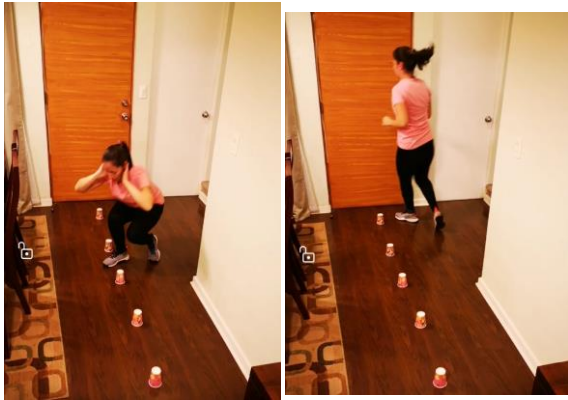
2) Separo las piernas cuando paso sobre los vasos y junto en los espacios entre medio y vuelvo retrocediendo.



3) Pasar por el lado derecho de los vasos en cuadrupedia y luego volver en zig- zag.



4) Realiza paso enanito en zig- zag y me devuelvo trotando.



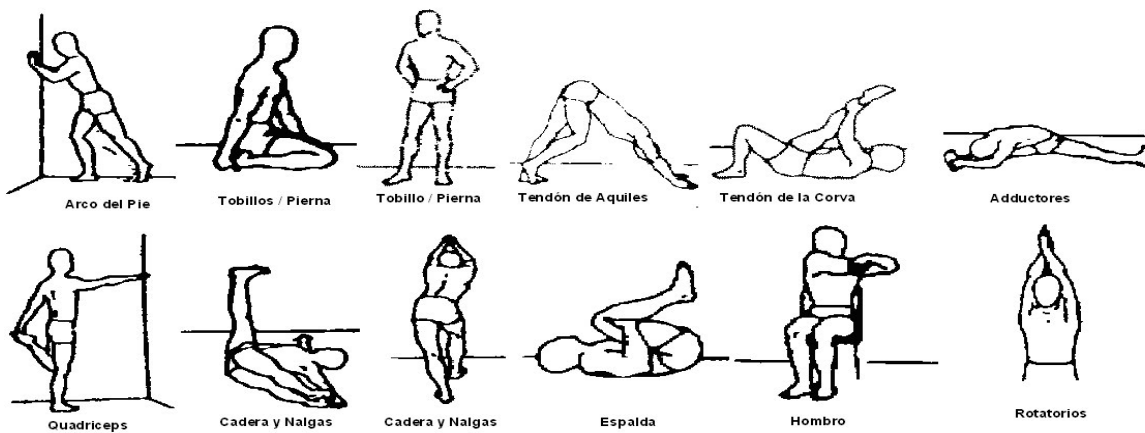
5) Realizas sentadillas sobre cada vaso y le das vuelta con ambas manos y luego vuelves retrocediendo por el lado izquierdo y luego lo mismo, pero te devuelves por el lado derecho



- Podrás revisar el video completo en nuestro Instagram [educacionfisica_csj](#) que dice habilidades locomotoras 4° y 5° básico

Para terminar, realiza una serie de estiramientos 15 segundos cada uno.

- ➔ A continuación, responde la siguiente pauta de autoevaluación, esto no influirá en nada en alguna eventual evaluación, solo es para realizar una reflexión acerca de este proceso.



AUTOEVALUACIÓN

1) Realice la actividad propuesta?	a) Si b) No ¿por qué?
2) ¿Como me sentí con las actividades propuestas?	a) Bien, me gusto realizarlas b) Las realicé, pero no me sentí bien, me canso mucho
3) ¿Cuál fue la parte de las actividades que más te agrado?	Respuesta:
4) ¿Cuál fue la parte que más te costó realizar y por qué?	Respuesta:
5) ¿Mi actitud hacia esta actividad practica fue positiva?	a) Si b) No ¿por qué?
6) Lograste registrar tus pulsaciones	a) Si, antes del ejercicio____, después del ejercicio____ b) No



No olvides que si tienes dudas puedes escribirnos a nuestros correos:
argen.montecinos.csj@gmail.com,
yoscelyngoncsj@gmail.com.
Y te invitamos a seguir nuestro Instagram [educacionfisica_csj](#).
Un abrazo a la distancia,
recuerden lavarse las manos seguido y quedarse en sus casas