



Colegio San José
Dep. Ed. Física

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

Nombre:

Curso: 7° 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 estas atrasada(o) y no me has enviado las demás guía 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:

LINKS	CANCIÓN
https://www.youtube.com/watch?v=xirDeSYmP-0	don't star now
https://www.youtube.com/watch?v=Slf02fiKROg	turn me on
https://www.youtube.com/watch?v=VHYvoEeJh8Y	blinding lights

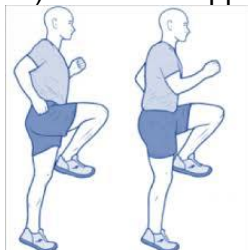
- 1) Primero que todo toma tu pulso para compararlo al final de tu actividad física. Este calentamiento se tiene que repetir toda la serie dos veces, es decir: trote, taloneo, tijeras, toque al centro (descanso entre cada uno 10 segundos y luego repite todo de nuevo)

Realiza trote durante 20 segundos.

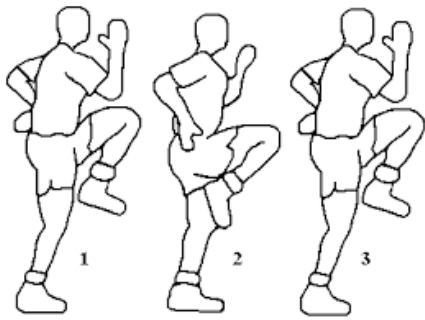


WWW.ULTRACOLORINGPAGES.COM

- 2) Realiza skipping por 20 segundos.



3) Skipping y cada 3 tiempos me detengo con la pierna arriba, por 20 segundos.



4) Haz 2 tijeras y las combinas con 2 planchas y repites durante 20 segundos.



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 volviendo por el derecho.



2. Línea a línea tocando cada vaso del lado derecho y me devuelvo por ese mismo lado y luego realizo lo mismo, pero por el lado izquierdo.



3. Línea a línea de lado y cambiando de dando vuelta los vasos cada vez que llego a uno. Y luego repito lo mismo, pero desde el ultimo al primero.



4. salto sobre el pie derecho en zigzag y me devuelvo por el lado izquierdo y luego salto sobre el izquierdo y me devuelvo por el derecho



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.



6. Skipping por el lado pasando el pie sobre el vaso primero realizo el ejercicio con el pie izquierdo sobre el vaso y me devuelvo por ese lado, luego lo mismo, pero por el otro lado.



- Podrás revisar el video completo en nuestro Instagram [educacionfisica_csj](#) que dice habilidades locomotoras 6° y 7° básico.

- ❖ Para terminar, realiza una serie de estiramientos de acuerdo con la indicación de cada imagen.



➔ A continuación, responde la siguiente pauta de autoevaluaciones, 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 ha sido 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 escribirme a mi correo:

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.

