



GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre:.....
<p><u>Objetivos de aprendizajes</u></p> <p>OA 1 Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros). Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros). Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros). Una danza (folclórica, popular, entre otras).</p>
<p><u>Objetivo de la guía:</u> Perfeccionar habilidades de estabilidad y flexibilidad .</p>

Teoría / contenido

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

La habilidad motriz básica es la capacidad, adquirida por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas. “el aumento del repertorio de patrones motores en el niño le posibilitará una disminución de la dificultad en el momento en que haya que aprender habilidades más complejas”



Actividad

- circuitos cardiovascular con intervalos de tiempo
- duración 30 – 45 minutos
- contar con un reloj para el monitoreo de
- Antes de cada actividad física es importante la movilidad articular y un calentamiento previo.

JUM LUNGES https://www.youtube.com/watch?v=clkkHg8YZQU	SERIES 3	REPETICIONES 10	DESCANSO 1 MINUTO
BURPEES https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU	SERIES 3	REPETICIONES 10	DESCANSO 1 MINUTO
JUMP SQUATS https://www.youtube.com/watch?v=Azl5tkCzDcc	SERIES 3	REPETICIONES 10	DESCANSO 1 MINUTO
MOUNTAIN CLIMBERS https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk	SERIES 3	REPETICIONES 20	DESCANSO 1 MINUTO
RUSSIAN TWISTS https://www.youtube.com/watch?v=JyUqwkVpsi8	SERIES 3	REPETICIONES 30	DESCANSO 1 MINUTO