



GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre:.....
Objetivos de aprendizajes OA8 Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de Percepción de esfuerzo.
Objetivo de la guía: Aplicar habilidades motrices básicas mediante un circuito físico

Teoría / contenido

Habilidades motoras básicas

Las habilidades motoras básicas son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el hombre como correr, saltar, caminar, etc.

Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las destrezas que asimilamos al ver y observar, estando presentes desde el momento en que nacemos y a lo largo de todo nuestro desarrollo.

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- Tienen que ser comunes a todas las personas.
- Que sean básicas para poder vivir.
- Ser fundamento de aprendizajes motrices.

Consideramos habilidades motrices básicas a los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.



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=AzI5tkCzDcc	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