



**Nº 4 : Guía evaluada / 2do ciclo – Sextos básicos A y B**  
***Fecha de entrega de la actividad a los estudiantes, próximo turno profesor(a) jefe***

Nombre Estudiante: \_\_\_\_\_

Curso y letra: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

P. total: 24 puntos exigencia 60% P. obtenido \_\_\_\_\_

Objetivo o Habilidad a desarrollar mediante la actividad propuesta: **Ejecutar circuito motriz de Habilidades motrices en el ejercicio.**

- Guíate de acuerdo a la información del video:

**<https://www.youtube.com/watch?v=l1KS5jXgTEw>**

**Inicio: Movilidad articular, de manera ascendente, comenzando con tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.**

**Actividad 1: Desplazamientos laterales**

Los desplazamientos laterales están motivados por diferentes circunstancias, tales como: seleccionar un carril para posteriormente efectuar un cambio de dirección o de sentido, rebasar un vehículo inmovilizado en doble fila, adelantar, volver a la derecha después de adelantar, sortear un obstáculo que se halla en nuestro carril, seleccionar un carril para permitir la incorporación de otro vehículo a la vía, desviarse para parar, estacionar o abandonar la vía, etc.



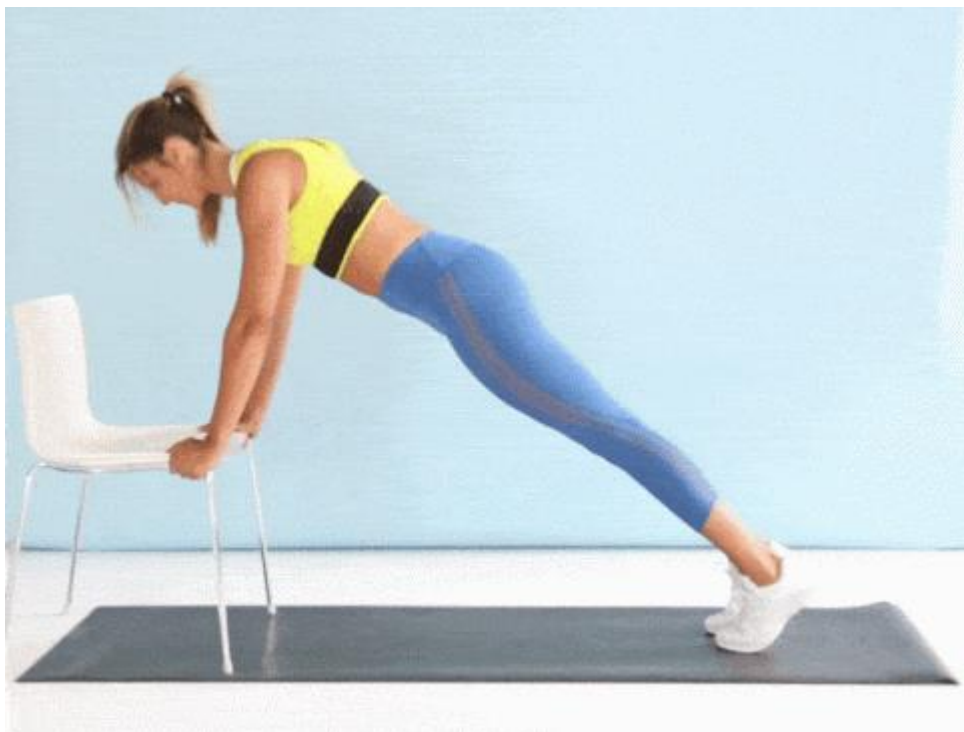
| Tiempo    | repeticiones   | Descanso entre repeticiones |
|-----------|----------------|-----------------------------|
| 3 minutos | 3 repeticiones | 30 segundos                 |

Descanso entre actividades: 2 minutos + hidratación

## **Actividad 2: Flexo-extensión de codos**

La **flexión de codos** es un ejercicio que involucra los codos, también conocida como **lagartijas**, **plancha**, **pechada** o simplemente **flexión**, es un ejercicio físico realizado estando en posición inclinada, recostado hacia abajo, levantando el cuerpo únicamente con los brazos y bajando de nuevo al suelo.

Está dedicado al desarrollo de los músculos pectoral y tríceps con beneficios adicionales para los deltoides, el serrato anterior, el coracobraquial e isométricamente el abdomen. Dependiendo del tipo de flexión su acción puede estar más focalizada en los pectorales, los deltoides o los tríceps. Este ejercicio es fundamental para el entrenamiento en la gimnasia deportiva, gimnasia masculina, calistenia y especialmente para entrenamiento militar.



| Tiempo       | repeticiones                           | Descanso entre repeticiones |
|--------------|----------------------------------------|-----------------------------|
| 10 flexiones | 3 repeticiones (30 flexiones en total) | 30 segundos                 |

Descanso entre actividades: 2 minutos + hidratación

### **Actividad 3: skipping**

Es una de las técnicas de carrera más conocidas en el mundo del atletismo. Consiste en elevar las rodilla por encima de la cintura manteniendo la cadera en una posición elevada. Se utiliza normalmente como calentamiento antes de comenzar a entrenar y permite activar el cuerpo, subir pulsaciones y aumentar la circulación. Lo podemos realizar sobre un punto fijo o con una carrera suave.

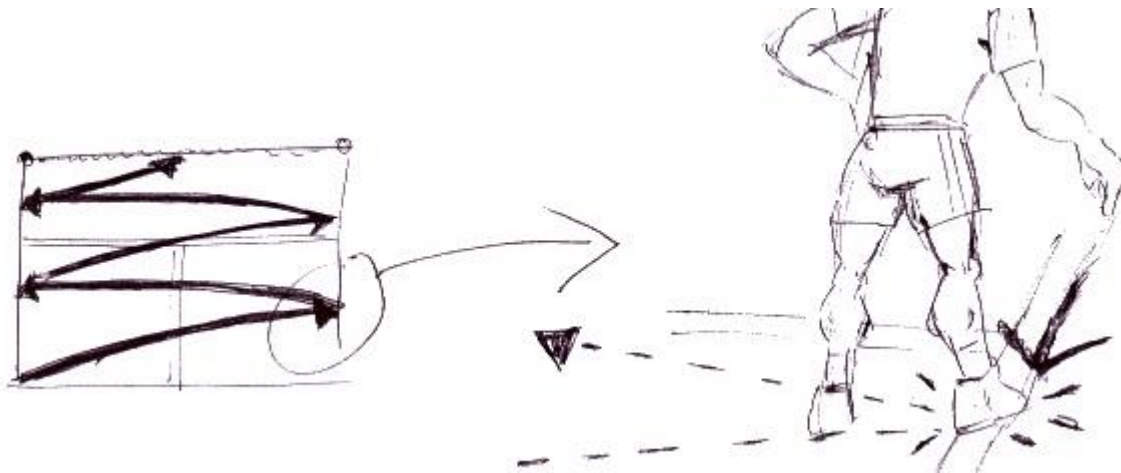


| Tiempo      | repeticiones                          | Descanso entre repeticiones |
|-------------|---------------------------------------|-----------------------------|
| 25 skipping | 3 repeticiones (75 skipping en total) | 30 segundos                 |

Descanso entre actividades: 2 minutos + hidratación

#### **Actividad 4: Desplazamientos con cambios de direcciones**

Desplazamientos adelante y atrás, cambiando de direcciones, se ejecuta con 5 o más conos (u otro objeto), mantener ritmo durante los minutos indicados en el cuadro.



| Tiempo | repeticiones                        | Descanso entre repeticiones |
|--------|-------------------------------------|-----------------------------|
| 2      | 3 repeticiones (6 minutos en total) | 30 segundos                 |

Descanso entre actividades: 2 minutos + hidratación

#### **Medición de frecuencia cardiaca:**

Revisar link:

<https://www.youtube.com/watch?v=9dMKtJWbACI>



**Retroalimentación de la actividad:**

- 1- De acuerdo a la actividad realizada, ¿qué cambios físicos fue sintiendo a medida que iba realizando los ejercicios? (4 puntos)

---

---

---

- 2- De acuerdo a los ejercicios, ¿cuál fue el más complejo de realizar? ¿por qué razón? (4 puntos)

---

---

---

- 3- ¿Tuvo la ayuda y supervisión de un adulto?, ¿Quién o quienes participaron de la actividad? (4 puntos)

---

---

---

- 4- ¿Midió su frecuencia cardiaca?, ¿Cuántas pulsaciones tuvo, al término de las actividades? (4 puntos)

---

---

---

- 5- ¿Qué sensaciones fue sintiendo con el ejercicio?, marque una o más si las experimento: (4 puntos)

- a) Alegría
- b) Pena
- c) Frustración
- d) Motivación
- e) Aburrimiento
- f) Rabia
- g) Superación
- h) Otra (señale cual o cuales): \_\_\_\_\_

**Dudas y Consultas:**

**Profesor Dany Jaque**

**Wsp +56992200391**

**profesordanyjaque@gmail.com**