

Presentación

El circuito de acción **motriz** es una forma de trabajo en la cual realizamos diferentes actividades de forma secuencial en estaciones de trabajo.



Ficha 1

Educación Física

Tercer grado

Actividad Recreativa

CIRCUITO MOTRIZ DE MANERA INDIVIDUAL.



EL ALUMNO
DESARROLLE
SUS
CAPACIDADES
FÍSICAS,
COGNITIVAS
POR MEDIO DE
UN CIRCUITO
MOTRIZ.

Actividad 1. Lee, observa el video y práctico

POR ESTACIONES: Este condicionamiento se hace a través de ejercicios aeróbicos de alta intensidad. Siendo un **circuito**, está conformado **por** una serie de actividades que se ejecutan una seguida de la otra (en secuencia). De acuerdo a algunas terminologías, cada una de las distintas actividades son “**estaciones**”.

Observa el video y ejércitalo en casa:

<https://www.youtube.com/watch?v=CrvjsZ22p3k>



Lee. ¿QUÉ SE ENTIENDE POR ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

- Cuando hablamos de **motricidad gruesa**, nos referimos a todo el conjunto de actividades que pueden llevarse a cabo para trabajar con las partes más grandes o “gruesas del mismo”, es decir, aquellas actividades destinadas a ejercitar nuestro cuerpo, nuestros movimientos y la **coordinación y el equilibrio** de los mismos.
- Y es que para un correcto desarrollo en la infancia debemos trabajar cuerpo y mente, y por ello la **ejercitación de la motricidad gruesa** es tan necesaria como la de la motricidad fina.

Los juegos tradicionales son un método infalible para que los niños y adolescentes puedan **desarrollar su cuerpo y sus movimientos** a la vez que se divierten jugando y riendo entre ellos. Juegos como la rayuela, el hula hoop, cuerda, combas...

observa el video y ve ejercitándolo en casa:

<https://www.youtube.com/watch?v=pTUo12DuUT8>

Actividad 2. Realiza 4 circuitos motrices con 5 ejercicios diferentes cada uno. .

EJEMPLO:

CIRCUITO MOTRIZ: (EJERCICIO 1, EJERCICIO 2, EJERCICIO 3, EJERCICIO 4, EJERCICIO 5).

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------------|---|----------|
| Nombre del ejercicio utilizando aros | Coordinación dos apoyos | Dos apoyos lateralizado | Entro y salgo del aro, dos apoyos | Entro y salgo del aro, dos apoyos mayor velocidad | El zamba |

Tu inventa los nombres de los ejercicios. ¡practica!

Actividad 2. Realiza 4 circuitos motrices con 5 ejercicios diferentes cada uno. .

| Uno | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------------|---|---|---|---|---|
| Nombre del ejercicio | | | | | |

| Dos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------------|---|---|---|---|---|
| Nombre del ejercicio | | | | | |

Actividad 2. Realiza 4 circuitos motrices con 5 ejercicios diferentes cada uno. .

| Tres | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------------|---|---|---|---|---|
| Nombre del ejercicio | | | | | |

| Cuatro | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------------|---|---|---|---|---|
| Nombre del ejercicio | | | | | |



“Entrega tus productos al maestro de Educación Física cuando y como te lo indique”