

## 01. Circo: Calentamiento.

En este video aprenderás a preparar tu cuerpo para el ejercicio en el circo, o el que tú quieras hacer. El calentamiento es muy importante antes de exigir a nuestro cuerpo. ¡Atrévete!

Video recomendado: Desde los 4 años en adelante, tanto para articulación curricular, como para fomento de la comprensión. Principalmente en educación física.

### Objetivos de Aprendizaje (OA).

Nivel de transición.

Núcleo Corporalidad y movimiento.

- 1. Manifestar iniciativa para resguardar el autocuidado de su cuerpo y su confortabilidad, en función de su propio bienestar.
- 5. Comunicar el bienestar que le produce el movimiento, al ejercitar y recrear su cuerpo en forma habitual, con y sin implementos u obstáculos.
- 7. Resolver desafíos prácticos manteniendo control, equilibrio y coordinación al combinar diversos movimientos, posturas y desplazamientos, en una variedad de juegos.
- 8. Coordinar sus habilidades psicomotoras practicando posturas y movimientos de fuerza, resistencia y tracción tales, en situaciones cotidianas y de juego.
- 9. Utilizar categorías de ubicación espacial y temporal, tales, en situaciones cotidianas y lúdicas.

Primero y segundo básico.

- **EF01 OA01.** Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas.
- **EF01 OA05.** Ejecutar movimientos corporales, expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos.
- **EF01 OA09.** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable.
- **EF01 OA11.** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros.

Tercero y cuarto básico.

- **EF03/04 OA09.** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable.
- **EF03/04 OA11.** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros.

Quinto y sexto básico.

- **EF05/06 OA09.** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable.
- **EF05/06 OA11.** Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos.

Séptimo y octavo básico.

- **EF07/08 OA02.** Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes.