|  |
| --- |
| **Guía número 10 “Acciones motrices en relación a sí mismos, un objeto o un compañero”** |
| NOMBRE DE ESTUDIANTE: | CURSO: |
| FECHA: |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE OA-2: Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal OA-11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad. |
| OBJETIVO DE LA CLASE* Usar nociones espaciales en el movimiento y relación con otros.
* Realizar un calentamiento al inicio de la clase de acuerdo a la pauta
 |

Actividades:

Lee atentamente las indicaciones,

* Define el lugar donde se realizarán las actividades; un espacio libre, sin obstáculos y preferentemente con terreno liso, a fin de evitar accidentes.
* Recuerda usar ropa deportiva o cómoda para las actividades propuestas e incluir una toalla para lavarte posterior a la actividad física realizada.
* Antes de comenzar consigue una botella pequeña y llenada de agua para mantenerte hidratado.

**CALENTAMIENTO**

1. Trota suavemente durante 3 minutos por un espacio determinado levantando tus piernas y moviendo tus brazos de forma coordinada.
2. Realiza movimientos de tus articulaciones como hombros, codos, rodillas y muñecas para aumentar la movilidad, para ello, mueve de forma ordenada la cabeza, el cuello, los brazos, las muñecas, las manos, las rodillas y los pies en todas las direcciones posibles durante 10 segundos cada una.



**ACTIVIDAD PRINCIPAL**

Ingresa al siguiente link

<https://youtu.be/ZH0RTGJARyM>

**TERMINO**

1. Recuerda, al finalizar las actividades no sentarte inmediatamente, sino caminar y respirar profundo varias veces. Además, puedes elongar o estirar tus músculos y compartir que te parecieron las actividades con un adulto.

