|  |  |
| --- | --- |
| **Guía número 6 “habilidades motoras”** | |
| NOMBRE DE ESTUDIANTE: | CURSO: |
| FECHA: | |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE  OA1- Reconocer y demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de actividades y juegos.  OA9- Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable | |
| OBJETIVO DE LA CLASE:   * Realizar desplazamientos, saltos, giros y estabilidad del cuerpo a través de un conjunto de actividades paralelas * Comprender la importancia de hidratarse antes, durante y después de la actividad física. | |

Actividades:

Presentamos la guía n°6, correspondiente a la asignatura de educación física y salud. Lee atentamente las indicaciones, ¡Sigue adelante!

* 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.

El agua es un elemento fundamental para la vida. Nuestro cuerpo está compuesto por altos

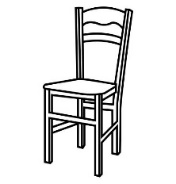
porcentajes y cantidades de esta, por lo tanto, es muy importante consumirla antes, durante y después de una actividad física, y de esta forma mantener una buena hidratación del cuerpo.

**A continuación, antes de comenzar consigue una botella pequeña y llenada de agua para mantenerte hidratado.**

1. Como parte inicial de las actividades realiza un calentamiento de 10 minutos.
2. Trota suavemente durante 3 minutos por un espacio determinado levantando tus piernas y moviendo tus brazos de forma coordinada.
3. 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.



1. A continuación, crea un circuito de ejercicios que contenga los siguientes materiales: cuerda, lana, sillas, palo de escoba y calcetín (pelota pequeña). Una vez que esté listo, debes realizarlo en varias oportunidades.



Las habilidades que debes incluir son: saltar, trotar, equilibrarse, girar, trasladar. Ejemplo:

Tomar el calcetín y desplazarse lanzándolo arriba sin que caiga

Llevar el bastón de un lugar a otro con una mano

Trotar en zigzag entre sillas

Girar alrededor de una silla

Saltar cuerda

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.