|  |  |
| --- | --- |
| **Guía número 10 “continuando con el desarrollo de habilidades motoras”** | |
| NOMBRE DE ESTUDIANTE: | CURSO: |
| FECHA: | |
| **Objetivos de Aprendizaje:**  OA-2: Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema  OA-11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros; escuchar y seguir indicaciones, utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad. | |
| **Objetivo de la clase:**   * Ejecutar de forma grupal diferentes representaciones, como símbolos, letras, números, palabras o figuras geométricas. * Ejecutar un calentamiento, siguiendo instrucciones para preparar el cuerpo antes de un esfuerzo físico. | |

Actividades:

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.
* A continuación, 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.

*\*En caso de que se te dificulte realizar LA ACTIVIDAD ANTERIOR, te recomendamos la siguiente actividad.*

1. Camina durante 3 minutos por un espacio determinado alternando con exageración el movimiento de brazos y piernas, recordar que cuando un brazo se mueve hacia adelante la pierna contraria también se moverá hacia adelante.
2. Realiza movimientos de tus articulaciones como hombros, codos, rodillas y muñecas para aumentar la movilidad, para ello, mueve en forma **circular** la cabeza, el cuello, los brazos, las muñecas, las manos, las rodillas y los pies en todas las direcciones durante 10 segundos cada una.



**PARTE PRINCIPAL**

A continuación, ingresa al siguiente link

<https://youtu.be/lOPjnBt93d0>

**TERMINO**

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.