|  |  |
| --- | --- |
| **Guía número 10 “mejorar las habilidades motrices”** | |
| NOMBRE DE ESTUDIANTE: | CURSO: |
| FECHA: | |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE  OA-1: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.  OA-11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada; utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros; seguir instrucciones; asegurar de que el espacio está libre de obstáculos. | |
| OBJETIVO DE LA CLASE:   * Utilizar patrones locomotores, carreras, saltos en estadio maduro * Realizar y reconocen la importancia de realizar un calentamiento antes de la parte principal de la clase de Educación Física y Salud. | |

Actividades:

Lee atentamente las indicaciones, ¡Vamos!

* 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.
* Consigue una botella pequeña y llénala con agua para mantenerte hidratado; antes, durante y después de la actividad.

**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.



**PARTE PRINCIPAL**

A continuación, ingresa al siguiente link

<https://youtu.be/py4NE3gKPGc>

**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.