



EDUCACIÓN FÍSICA

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

IMPORTANTE: Es imprescindible que el estudiante asista a clases virtuales para poder desarrollar las habilidades de la asignatura. Esta guía de aprendizaje es un apoyo y complemento a las clases.

NOMBRE	
CURSO	
OA	Objetivo de Aprendizaje (OA1): Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles; por ejemplo: atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse botando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.

Observa la siguiente imagen y recuerda los beneficios de realizar actividad física en forma permanente.



EJERCITACIÓN EN CASA:

- Realiza la siguiente rutina de ejercicios en casa 3 veces por semana para que puedas reforzar lo trabajado en clases.
- Recuerda antes de comenzar, despejar los espacios y evaluar las medidas de seguridad trabajadas durante la clase.
- Antes de realizar los ejercicios realiza la secuencia de movilidad articular trabajada durante la clase.
- Cada ejercicio se repite 40 segundos.
- El tiempo de descanso entre cada ejercicio es de 20 segundos.
- Se repite 3 veces la rutina.

	40 segundos. Realiza desplazamientos en zig-zag, utilizando botellas u otro objeto como obstáculo.
	40 segundos. Salta sobre las botellas u obstáculos a pies juntos. Si es necesario ubica la botella acostada para que no sea tan alta.
	40 segundos. Saltos laterales a pies juntos sobre una cuerda.
	40 segundos. Saltos laterales sobre una cuerda con un pie. (unipodal)

Recuerda practicar en casa en forma permanente!!!