



## 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.

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	
<b>OA</b>	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.

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

Recuerda practicar en casa en forma permanente!!!