



Centro Educativo
Fernando de Aragón
Prof. Cynthia Quezada

Guía 2 Ed. Física y Salud **Terceros Básicos**

Nombre: _____

Eje: Habilidades motrices.

Objetivo de Aprendizaje (OA1): Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, ejemplo, correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

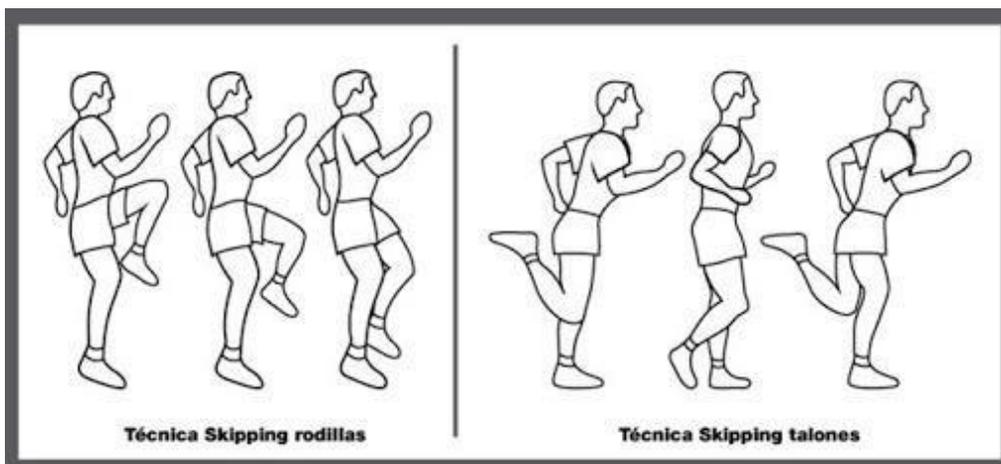
CLASES INTRAMURO

Queridos estudiantes: lo siguiente es una serie de ejercicios para que realices en casa, preferentemente acompañado de tu familia.

Lo ideal es que los ejecutes no solamente los días que nos toca Ed. Física, sino todos los días.

CALENTAMIENTO: Realización de un calentamiento de saltos como skipping y taloneo junto con ejercicios de movilidad articular y elongación. Sigue el ejemplo de lo que te muestra la imagen:

* **Skipping:** carrera con elevada frecuencia de movimientos, sin avanzar, en la que hay que elevar las rodillas de forma que la rodilla alcance la altura de tu cadera. Para realizarlo hay que mantenerse bien erguido, sin doblar el tronco (espalda bien derecha).



Ejercicios generales y de flexibilidad

Ejercicios para movilizar las articulaciones y los músculos de:

Las piernas

1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.



El tronco

5. Círculos con las caderas.
6. Girar el tronco.
7. Flexión lateral de tronco.



Los brazos y el cuello

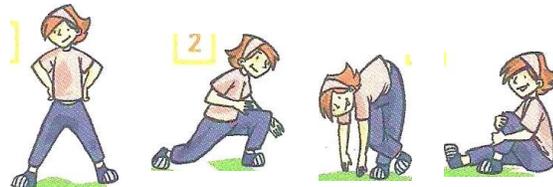
- Correr y hacer círculos con los brazos.
- Correr con un brazo arriba y otro abajo.
- Correr abriendo y cerrando los brazos.
- Girar el cuello.



Ejercicios para realizar estiramientos de los músculos de:

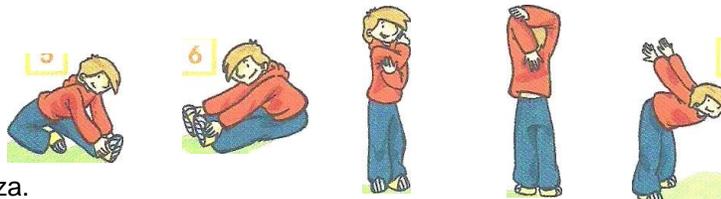
Las piernas y el tronco

1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.



Los brazos

7. Brazo por delante.
6. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.



VUELTA A LA CALMA: ejercicios de relajación con respiración y elongaciones.

