



Centro Educativo
Fernando de Aragón.

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

SEMANA DEL 25 AL 29 DE MAYO

NOMBRE:

CURSO:

EJE: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

OBJETIVOS 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.

Complementar los aprendizajes accediendo a los siguientes links



https://www.youtube.com/watch?v=E9BgJoY_mDE

Estar en cuarentena preventiva no es motivo para dejar de realizar actividad física. Observa el link y..... a practicar los ejercicios.



No olvides hidratarte bebiendo agua mientras realizas los ejercicios.

ACTIVIDAD 1: Utilizando 4 obstáculos que encuentres en casa (tarros, botellas plásticas con agua etc) disponerlos de manera que puedas desplazarte entre ellos como se indica en el video sugerido en el link.

Cada serie repetirla dando 3 vueltas y descansar. Puede ser con trote suave, en cuatro pies, saltando en un pie, caminando como enanito, gateando o de otra manera según desees hacerlo.

ACTIVIDAD 2: Utilizando una pelota de trapo, practica lanzándola hacia arriba con una mano y la otra pegada a la espalda. Luego cambio de manos.

Finalmente lanzar con ambas manos y recibirla evitando que caiga al suelo.

Los ejercicios, realizarlos en series de 10 tiempos cada uno y repetir.

Pídele a alguien en casa que te tome una fotografía para que envíe al wsp del curso el día martes que corresponde Ed. Física y Salud.