

GUÍA DE ESTUDIO EDUCACIÓN FÍSICA CUARTOS BÁSICOS (Semana del 15 al 19 de junio)

OA 1: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, por ejemplo, saltar en un solo pie o sobre una base a una pequeña altura.

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS – EL SALTO

Podemos decir que **saltar** es una **habilidad motora** en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies.

Los saltos forman parte de nuestra vida, en nuestro día a día siempre hay algún imprevisto o acción, una grieta, una piedra, una rama o durante un juego o deporte, que nos obligue a utilizar esta habilidad.



Ingresa al siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=-Mt7gbCSWM4>

Realicemos estos ejercicios en casa





¡¡ IMPORTANTE!!

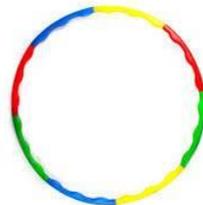
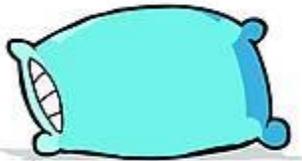
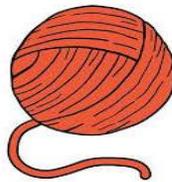
DEBES HIDRATARTE DESPUÉS DE CADA EJERCICIO,
LO MEJOR ES BEBIENDO AGUA



Actividad 1

Usa ropa cómoda, busca un espacio físico en casa, practica algunos de los ejercicios de saltos vistos en video anterior y recuerda tener a mano:

Una cuerda (puede ser también un cable, manguera, lana etc.), una almohada.



Actividad 2

Realicen estos ejercicios diariamente en casa, y cuando te sientas seguros envíanos un video dándonos a conocer tus tips.

Durante estos días que estamos en casa es importante que no te quedes sentado, recuerda que tenemos un cuerpo, debemos cuidarlo y mantenerlo activo siempre, para así estar saludable.

