



Centro Educativo
Fernando de Aragón.

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

MES DE JULIO

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..

Complementar los aprendizajes accediendo a los siguientes links



<https://www.youtube.com/watch?v=AlhiMj7gyBc>

No olvides hidratarte bebiendo agua mientras realizas los ejercicios.

Es muy importante que veas el video sugerido antes de comenzar la rutina de ejercicios que realizarás durante 15 minutos con la frecuencia que estimes conveniente.

Implementos: Buzo del colegio y zapatillas

Pelota de género pequeña o calcetín enrollado

Pequeña bolsa plástica



ACTIVIDAD 1: Elegir un lugar apropiado para realizar la actividad de 4 metros de largo aproximadamente, puede ser el patio, el antejardín o un pasillo de la casa.

- Caminar lanzando hacia arriba con una mano la pequeña pelota y luego cambiar de mano.
- Caminar lanzando la pelota de una a la otra mano alternadamente.
- Lanzar pelota con una o ambas manos al aire evitando que se caiga.
- Caminar metiendo una y la otra mano dentro de una pequeña bolsa plástica.
- Repetir ejercicio anterior pero ahora metiendo uno y otro pie en la bolsa.
- Caminar haciendo girar la bolsa en una y otra mano.
- Repetir cada ejercicio las veces que desees.
- Enviar foto o video de no más de 30 segundos según indique profesora.