



GUÍA DE ESTUDIO EDUCACIÓN FÍSICA CUARTOS BÁSICOS (Semana del 03 al 07 de agosto)

OA 1: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.

Antes de comenzar observa el siguiente video relacionado con las habilidades motrices básicas

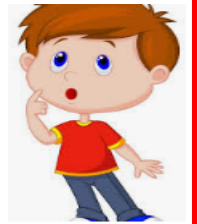


YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=XnorYZwezgM&t=25s>

RECUERDA:

Las habilidades motrices básicas, son movimientos que surgen de manera espontánea como consecuencia del desarrollo de la persona. Estas se clasifican en **habilidades de locomoción**, **habilidades de manipulación** y **habilidades de estabilidad**.



Habilidades de estabilidad:

Son habilidades motrices, en las que se trata de mantener una estabilidad del equilibrio estático y dinámico ante una situación o tarea motriz propuesta, y el equilibrio se logra por medio de un adecuado ajuste postural que resuelva eficazmente el problema planteado.

Algunas de las habilidades motrices de estabilidad son: levantarse, inclinarse, estirarse, girar, empujar, colgarse, arrastrarse, etc.





Ingresa al siguiente link:

 **YouTube** <https://www.youtube.com/watch?v=8E7QXmbzw64>

Realicemos estos ejercicios en casa



¡¡ IMPORTANTE!!

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



Actividad 1

Busca un espacio físico en casa, usa ropa cómoda y recuerda tener a mano:
Envases de botellas plásticas o lo que tengas a mano para saltar sobre ella.



Una cuerda (puede ser también un cable, manguera u otro) y un libro o cuaderno.



Actividad 2

Realicen estos ejercicios diariamente en casa.

¡Vamos tú puedes!

