

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD MES DE AGOSTO

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 n diferentes alturas y niveles



Para complementar los aprendizajes se sugiere acceder al siguiente link
https://www.youtube.com/watch?v=h9KRHCsDt_g

Debes ver el video sugerido antes de empezar la rutina de ejercicios.

No olvides que debes hidratarte mientras desarrollas los ejercicios, para eso debes tener siempre cerca tu botella con agua.

Implementos:

Buzo del colegio y zapatillas

Rollos de confort

Equilibrio con objetos, en situaciones lúdicas recreativas.

Coordinación y equilibrio con un pie, con ambos pies.

Este es un reto de Educación Física, donde debes demostrar tus habilidades, y tu perseverancia.

Este circuito de ejercicios se realizará durante 15 minutos.

ACTIVIDADES:

- ✚ Poner el rollo sobre un pie sin que caiga por 20 segundos, luego en el otro pie. Ahora lo debes intentar con los ojos cerrados
- ✚ Poner el rollo en la rodilla sin que caiga por 20 segundos, luego en la otra rodilla. Ahora lo debes intentar con los ojos cerrados
- ✚ Poner el rollo en la cabeza sin que caiga por 20 segundos. Ahora lo debes intentar con dos rollos, luego tres rollos.
- ✚ Sentados pones el rollo en la cabeza e intenta levantarte poco a poco hasta conseguir ponerte de pie. Ahora lo debes intentar con dos rollos, luego tres rollos.
- ✚ Sentado pones un rollo en cada mano e intenta levantarte poco a poco hasta conseguir ponerte de pie. Ahora lo debes intentar con los ojos cerrados.
- ✚ Recuerda que debes ver el links antes de hacer la rutina de ejercicios.

Cuando ya domines el ejercicio de equilibrio, pide que te tomen una foto para subir a Classroom en la clase de Educación Física y así evidenciar que realizaste la actividad.

Habilidades, Destrezas Y Tareas Motrices

