



GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD MES DE SEPTIEMBRE

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 alturas y niveles.

Para complementar los aprendizajes se sugiere acceder al siguiente link:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=fD6RYLAaiw8>

Habilidades Motrices Básicas

¿Qué son las Habilidades motrices básicas? Son todas las acciones motrices, que nos permiten ejecutar una tarea que involucre movimientos con nuestro cuerpo. Gracias a ellas podemos desplazarnos, movernos, jugar, trabajar, vivir, etc.

ACTIVIDAD 1: Como estamos en el mes de nuestra patria, te daré ejemplos de diferentes juegos típicos que puedes realizar en familia para pasar un buen momento.

- **Carrera de Tres Pies**

Esta competencia es en parejas donde se amarra el tobillo izquierdo de uno al tobillo derecho del compañero y tienen que lograr coordinarse para avanzar usando esas dos piernas como si fuera una. El primero que logra llegar a la meta, gana.



- **Carreras de Sacos**

Los competidores se meten adentro de un saco de papa u otro que sea resistente. Luego desde una línea parten y deben ir saltando a pie juntos dentro del saco hasta que llegan a la meta. El primero que llega, gana.



- **Tirar la Cuerda**

Con una cuerda resistente hacer dos grupos con número equitativo de personas y en el centro de la cuerda amarrar un pañuelo. Los grupos deben jalar con toda su fuerza la cuerda hasta que el pañuelo pase la marca del suelo hacia su lado, ese será el equipo ganador.





- **Corre el Anillo**

Los niños se sientan en línea o semi círculo con sus manos juntas y semi abiertas. Uno de los niños, que ha sido previamente elegido, encierra en sus manos una moneda o anillo y luego para sus manos por el centro de las manos de los otros participantes mientras simula que le deja la moneda o anillo a alguno. Se va cantando y cuando termina la canción se pregunta en la persona donde paró si sabe quién tiene el anillo o moneda. Si adivina le toca pasar la moneda o anillo y si pierde tiene que entregar una prenda.



Estas fiestas patrias los invitamos a hacer juegos tradicionales en la casa y así acercar nuestras costumbres.

ACTIVIDAD 2: Elige unos de los juegos típicos dados como ejemplo e incentiva a tu familia a participar contigo, será un buen momento para compartir sanamente.

Quando realices la actividad pide que te tomen una foto para subir a Classroom en la clase de Educación Física y así evidenciar que realizaste la actividad.

