

## GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

CUARTOS AÑOS BÁSICOS

Semana del 13 al 16 de octubre

**OA 01:** Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.

**OA 06:** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

## EJERCICIOS DE HABILIDADES MOTRICES

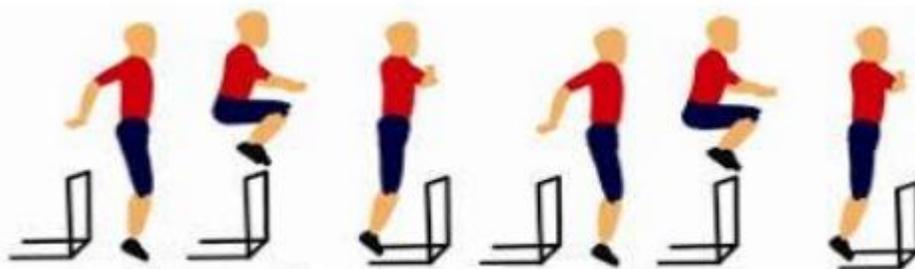
### ACTIVIDADES

Para eso buscaremos elementos que tienes en tu casa para poder adaptarlos; se puede realizar por partes o completo dependiendo del espacio con el cual cuentas. Lo pueden variar a gusto, no debe ser precisamente el orden dado. ¡A divertirse!

#### PASO 1: Salto alto con ambos pies de manera continua.

En el suelo colocaremos palos de escoba, una cuerda o cinta, lo que tengas para realizar SALTOS, (mínimo 2, máximo 5), lo ubicaremos seguidos y la distancia dependerá de cuanto quieres saltar. Sí quieres puedes agregar mayor dificultad y colocar algo un poco más alto. El ejercicio es saltar primero a pies juntos de manera continua. ¡A saltar!

**Variantes:** Saltar en un pie (altura mínima)



## PASO 2: Carreras en zigzag (ver imagen).

---

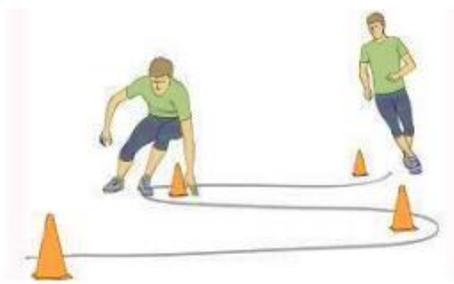
Con vasos plásticos (mínimo 6 vasos) haremos un camino, en el cual vamos a separar los vasos a una determinada distancia (tres o cuatro pies de distancia) si no tienes vasos plásticos, puedes ocupar cualquier implemento que simule un cono. El ejercicio es trotar entre los conos (**zigzag**).

Si solo harás este ejercicio pasar mínimo 5 veces, variando la velocidad.

### Variantes:

Cambiar la velocidad de la ejecución saltar en un pie, al llegar al otro cono, cambio de pie.

Caminar de espalda el circuito manteniendo una correcta estabilidad. Ubicar vasos separados en línea recta y correr entremedio de los conos.



## PASO 3: Salto Largo.

---

Para este ejercicio solo necesitaremos un espacio para que el/la estudiante tome distancia.

Se sugiere colocar una cinta adhesiva pegada al suelo para determinar en qué sector realiza el salto el/la estudiante. Se debe aterrizar (caer) con ambos pies de forma segura. Se sugiere también marcar el lugar donde aterriza del salto para ir mejorando su ejecución. ¡**Con mucho cuidado!**

