



Módulo de autoaprendizaje N°4

Tema: Utilidad de las Habilidades motrices básicas

Objetivo Reconocer los ejercicios que podemos realizar en nuestro hogar para estar activos, desarrollando las habilidades motrices y practicándolas a diario, haciendo un breve registro de nuestras actividades.

Instrucciones Comprender la importancia de la actividad física, practicarla y registrarlas.

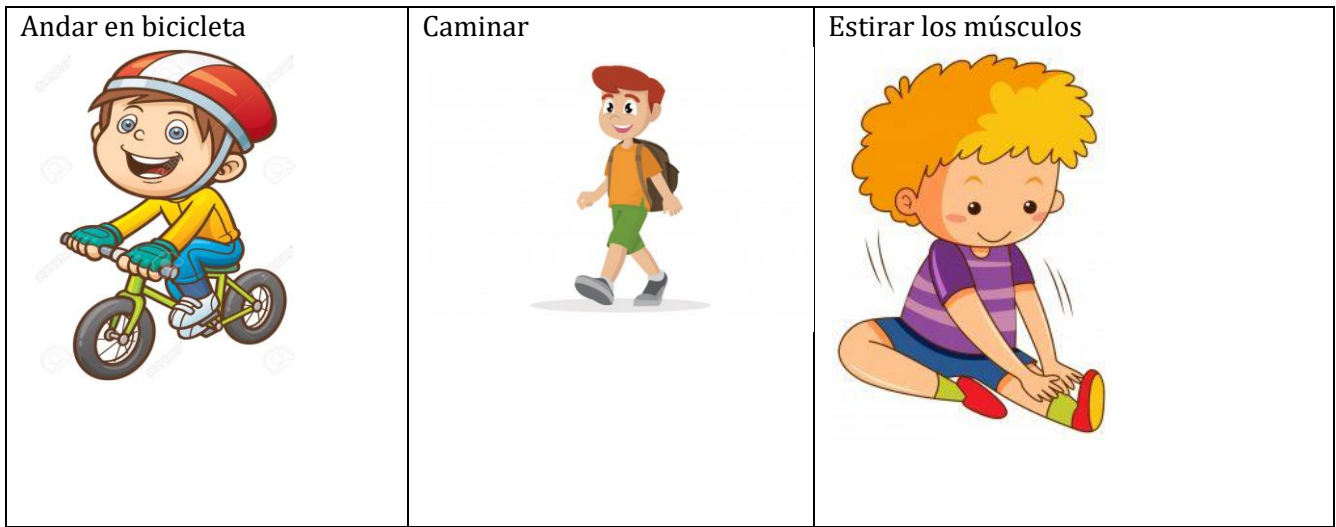
Los juegos son parte fundamental en la vida de los niños y nos sirve para mantenernos activos de forma lúdica compartiendo con nuestros amigos y familiares siendo esenciales en el desarrollo emocional y social de cada uno.

En nuestras casas es posible realizar actividad física, ocupando nuestra imaginación y cuidar de nuestra forma física como realizar un baile, jugar a las escondidas, organizar un circuito, etc.



Realiza algunas de estas acciones en tu semana para estar activos y saludables por medio de la actividad física y registra a continuación 3 actividades que realices frecuentemente cada día de la semana.

<p>Subir Escaleras</p>	<p>Bailar</p>	<p>Meditar</p>
<p>Consumir frutas y verduras</p>	<p>Hidratarse</p> <p>designed by freepik.com</p>	<p>Practicar un deporte</p>



Calendario de mis actividades físicas. Registra 3 actividades que te mantienen activo en tu hogar y hábitos saludables que favorecen a tu organismo. Puedes repetir las actividades cada día.

Mi calendario de actividad física

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Ejecuta los siguientes ejercicios para mantenerte activo, siguiendo las recomendaciones vistas en el video, haciendo click en el enlace.



<https://youtu.be/L-8wW40jTzc>