



Módulo de autoaprendizaje N° 18
Tema: Practica de habilidades motrices.

Objetivo: Analizar patrones de movimiento y desarrollar las habilidades motrices combinadas por medio de diferentes ejercicios.

Instrucciones Completar según cada habilidad motriz aprendida y practicar los ejercicios indicados.

Las habilidades motrices son acciones aprendidas durante la práctica de diferentes movimientos del cuerpo en el espacio, al entrenarlas podemos realizar otros movimientos más complejos, sumando dos o más acciones en un mismo movimiento y nos permite ponerlas en marcha para los deportes donde combinamos diversas habilidades como lo es la gimnasia o el atletismo.

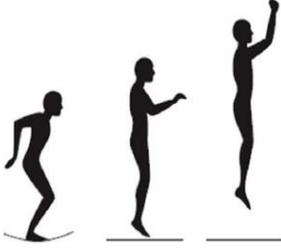
Escribe en los recuadros una habilidad motriz que quieras que realicen cada uno de ellos,

The illustration shows six children in different physical activity poses, each with an empty orange box next to them for labeling:

- Ángel:** A child lying on their stomach on a mat.
- Silvia:** A child sitting on the floor with legs extended.
- Luis:** A child walking.
- Marta:** A child standing with arms crossed.
- Andrés:** A child standing with hands on hips.
- Beatriz:** A child in a low crouch.

1) Realiza los siguientes ejercicios de modo de calentamiento en casa de acuerdo a las habilidades enseñadas.

Ejercicio	Series	Dibujo
Skipping, trotando de un punto a otro elevando las rodillas a la altura del pecho y apoyando la punta de los pies en el suelo.	3 veces ida y vuelta de un punto a otro.	
Salto en el puesto separando los brazos y piernas para luego juntarlos.	10 veces luego descansar y realizarlo 2 veces más (total 30 saltos)	

<p>Dar un salto, en suspensión dar una media vuelta y luego regresar saltando dando media vuelta en el aire hacia la otra dirección.</p>	<p>10 saltos (5 por cada dirección)</p>	
---	---	---

- ❖ Recuerda al realizar ejercicio beber agua y hacerlos con ropa cómoda y mantener los hábitos de higiene (lavado de manos y cara)



Respuestas

