Actividad 15

Tema: Habilidad motriz de locomoción y manipulación 2

Instrucciones: Para repasar las habilidades motrices combinadas, realizaremos los siguientes juegos, lee con mucha atención y completa la actividad 15

**Tarea 1: ‘’desplazamiento por toda la cancha’’**

Los estudiantes ejecutan un calentamiento que incluye una serie de ejercicios suaves y en forma progresiva, abarcando músculos, articulaciones, ligamentos y órganos durante diez minutos, siguiendo las indicaciones del docente; entre ellos, rotación de brazos, círculos en cadera y tobillos, péndulos de piernas, elongación del miembro inferior, tocando la punta del pie sin doblar rodillas, cruzando una pierna sobre otra, sentados con las piernas separadas y flexionando el tronco.

**Tarea 2: ‘’botemos el cono en equipo, desplazándonos y buscando el mejor momento’’**

Los estudiantes se dividen en grupos de a cinco o seis. El docente prepara varias canchas que permitan jugar a dos equipos de forma simultánea. Luego coloca un aro y adentro un cono. Dando pases con un balón, un equipo intenta derribar el cono mediante un lanzamiento; el otro equipo tratará de defender su cono e intentará derribar el de su rival.

**Tarea 3: ‘’llevando los aros’’**

Se ubican libremente en el espacio con un aro en la mano. A la señal, se desplazan con el aro en la palma de la mano, manteniendo el equilibrio; lo hacen con la mano izquierda y con la derecha.

|  |
| --- |
| Pregunta |
| ¿Qué es locomoción?¿Qué es manipulación?¿recuerdan distintos ejercicios de locomoción y manipulación? |

* **Recuerda que al realizar ejercicio debes beber agua ya que el agua nos aporta los minerales utilizados en la actividad física y recuerda realizar ejercicio con ropa cómoda y mantener los hábitos de higiene (lavado de manos y cara).**
* **Mantener siempre los hábitos de higiene personal (lavado de manos, cepillarse los dientes luego de cada comida, lavar cara y cuerpo).**
* **No consumas alimentos altos en grasa, azucares, sodio, calorías, evita alimentos fritos y bebidas gaseosas.**
* **Un buen lenguaje demuestra una buena educación y un buen comportamiento como niño y niña.**

**Saludos les envía el**

**Profesor Cristóbal Vega Cornejo.**