Actividad 7

Tema: Circuito de habilidades motrices básicas 2

Instrucciones: Para repasar las habilidades motrices básicas, realizaremos las siguientes tareas, lee con mucha atención y completa la actividad 7

**Tarea 1: ‘’Cazador de medusas’’**

Cuatro estudiantes tienen un aro cada uno. Los demás se distribuyen en forma libre en el espacio delimitado por el docente. A la señal, los que tienen los aros deben atrapar al resto con ellos. El que lo consigue suelta el aro y el alumno cazado se queda con él.

**Tarea 2: ‘’Resolución de los números’’**

El docente explica brevemente el juego de carrera de números, en el cual tendrán que realizar operaciones matemáticas. Consiste en formar hileras de seis estudiantes por equipo. A cada uno se le asigna un número. Frente a cada hilera se coloca un cono a diez metros.

Cuando el docente diga una operación matemática (suma o restas), el resultado será el número que tengan asignado algunos de los estudiantes, quienes deben correr, pasar detrás del cono y volver a sentarse.

**Tarea 3: ‘’circuito motriz’’**

Se creará un circuito con varias zonas de ejercicios de motricidad en las que se trabajará de manera individual las habilidades de locomoción, manipulación y estabilidad.

(Salto a pie juntos sobre vayas, desplazamiento en equilibrio por línea, gatear por colchoneta, pasar por campo de lentejas deportivas sin tocarlas, equilibrio en banca, recibir un balón y lanzar para botar conos)

|  |
| --- |
| **Pregunta** |
| ¿Cuáles son las habilidades motrices básicas?  ¿Cuántas de estas ejecutamos hoy?  ¿A que habilidad motriz corresponde cada ejercicio realizado? |

* **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.**