Actividad 9

Tema: Habilidad motriz de estabilidad 2

Instrucciones: Para repasar la habilidad motriz básica de ‘’Estabilidad’’, realizaremos los siguientes juegos, lee con mucha atención y completa la actividad 9

**Tarea 1: ‘’desplazamiento en equilibrio dinámico’’**

Se desplazarán mediante saltos a pie juntos desde un lugar a otro esto lo repetiremos 3 veces, luego saltaran en un pie libremente repitiendo por 2 veces, después se indicará con que pie deben saltar (izquierda-derecha) por 4 veces en total y al finalizar saltaran en un pie libre y al sonido del silbato deberán cambiar al otro.

**Tarea 2: ‘’moviéndonos con cuidado’’**

Se desplazarán realizando equilibrio dinámico por la línea amarilla, deberán sortear obstáculos que estarán en la línea y evitar así tocarlos.

**Tarea 3: ‘’lanza y atrapo en parejas’’**

Se ubicarán en parejas, luego uno de los integrantes deberá ejecutar movimientos de equilibrio dinámico, salto con pies juntos, equilibrio estático con un pie y luego con otro, así desplazándose por toda la cancha, así el otro estudiante que estará detrás ira copiando sus movimientos, luego a la señal del docente cambiaran de rol.

**Tarea 4: ‘’equilibrio y recepción’’**

Ubicados en equipos de 3 participantes, irán subiendo a la banca y manteniendo el equilibrio deberán intentar atrapar un balón que será lanzado hacia ellos.

* **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.**