



Trabajo en casa 1° y 2° Básico.

Cada estudiante en su casa deberá realizar, en compañía de un adulto, un circuito donde practiquen algunas habilidades motrices básicas. A continuación, detallaré como deben ejecutar cada ejercicio del circuito:

1.- Correr en el lugar llevando rodillas al pecho (skipping) por 10 segundos.

2.- Saltar en el pie derecho 10 veces.

3.- Saltar en el pie izquierdo 10 veces.

4.- Lanzar una pelota con ambas manos hacia arriba y recibir con ambas manos, 10 veces.

** Si no tiene pelota, puede confeccionar una con papeles y scotch, cumple la misma función que cualquier pelota.*

5.- Realizar posición de "palomita" con pie derecho 10 segundos.

6.- Realizar posición de "palomita" con pie izquierdo 10 segundos.

- Estos ejercicios se deben repetir 2 veces en el mismo orden.
- Es importante que antes de realizar el circuito, deben realizar un calentamiento mínimo de 5 minutos (pueden bailar una canción, jugar a la pinta o algo que requiera movimiento corporal, saltar una cuerda, etc)
- También, al terminar el circuito, deben realizar la vuelta a la calma por medio de flexibilidad, elongar los grupos musculares grandes (piernas, brazos, tronco)
- Este trabajo se puede mostrar mediante fotos o realizar un registro escrito de como realizo el circuito, es decir, en que parte de la casa, que ocupaste para realizarlo, materiales, etc.





Colegio San Felipe
"Familia y colegio, pilar de formación de nuestro niños y jóvenes"
Educación Física y Salud
Prof. M° Jesús Gutiérrez S.

Luego de realizar esta actividad práctica, deben responder algunas preguntas con respecto a esta.

** Pueden responderlas en el cuaderno y enviar la foto, no es necesario que lo impriman.*

Preguntas.

- 1.- ¿Qué son las habilidades motrices básicas (HMB)?
- 2.- ¿Qué HMB ejecutaste en el circuito?
- 3.- ¿Cuál de las HMB que ejecutaste te costó más realizar?
- 4.- ¿Cual HMB que ejecutaste te resulto más fácil de realizar?
- 5.- ¿Cuál HMB es la que más te gusta? ¿Por qué?
- 6.- Dibújate realizando la HMB que mas te agrado del circuito.

FECHA DE ENTREGA: JUEVES 7 DE MAYO

Enviar al correo: maria.gutierrez@colegiosanfelipe.cl

¡ESPERO QUE TE GUSTE LA ACTIVIDAD!