



Trabajo en casa 3° y 4° Básico.

Cada estudiante en su casa deberá realizar, 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 15 segundos.

2.- Saltar en el pie derecho 15 veces.

3.- Saltar en el pie izquierdo 15 veces.

4.- Lanzar una pelota con ambas manos hacia arriba y recibir con ambas manos, 15 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 15 segundos.

6.- Realizar posición de "palomita" con pie izquierdo 15 segundos.

- Estos ejercicios se deben repetir 3 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.





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)? Enumera cada una y entrega un ejemplo.
- 2.- ¿Qué HMB ejecutaste en el circuito?
- 3.- ¿Cuál de las HMB que ejecutaste te costó más realizar? ¿Por qué?
- 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!