

# GUIA N° 11 DE EDUCACIÓN FÍSICA

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: (OA 1) Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad, en diferentes direcciones, alturas y niveles.

## ACTIVIDADES

CALENTAMIENTO	Realizar movimiento de las articulaciones, ejemplo círculos con los hombros hacia adelante y atrás, mover brazos arriba, al frente a los lados.
EJERCICIOS	<ol style="list-style-type: none"><li>1.- hacer rodar la pelotita por todas las partes del cuerpo sin que se caiga.</li><li>2.- pasar la pelotita por entre medio de las piernas tomándola atrás y adelante.</li><li>3.- lanzar la pelotita y atraparla:<ul style="list-style-type: none"><li>- con las dos manos</li><li>- con una mano.</li><li>- aplaudir y atrapar.</li></ul></li></ol>
VUELTA A LA CALMA ELONGACIÓN.	Estirar los músculos realizando elongaciones.

MATERIALES: PELOTITA (DE TRAPO, DE TENIS, ETC.)

RECORDATORIOS PARA UNA VIDA SALUDABLE:

TOMO SIEMPRE MUCHA AGUA, NO SOLO CUANDO REALIZAS EJERCICIOS, DURANTE TODO EL DIA.

COME FRUTAS Y VERDURAS SIEMPRE

APLICATE PROTECTOR SOLAR.

Y SIEMPRE TRATA DE MANTENER UNA VIDA ACTIVA, NO TE QUEDES TODO EL DIA SENTADO VIENDO TELEVISION O JUGANDO EN TU CONSOLA DE VIDEO.

ES IMPORTANTE MANTENER UNA VIDA SALUDABLE SIMPRE.

