



Material de Apoyo para guía N°10 “Habilidades motrices básicas”.

Docente: Yolanda Castro Godoy.

Asignatura: Educación Física y Salud.

Apoyo del ejercicio 4

“CREA TU PROPIO CIRCUITO”

Con la supervisión de un adulto realiza un circuito donde desarrolles las habilidades vistas en las guías anteriores, puedes realizar las que más te gusten, agregar nuevos ejercicios u otras actividades relacionadas con las habilidades, recuerda que antes de comenzar debes contar con un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

HABILIDADES DE LOCOMOCIÓN



SALTAR



RODAR



REPTAR



CORRER



GATEAR

HABILIDADES DE MANIPULACIÓN



BOTEAR



ARRASTRAR



GOLPEAR



LANZAR Y RECIBIR

HABILIDADES DE ESTABILIDAD



CONTROL POSTURAL



EQUILIBRIO



EQUILIBRARSE



COLGARSE



EMPUJAR



LLEVAR UN OBJETO



Cuídate mucho y ¡quédate en casa! Tu salud esta primero...

Para finalizar recuerda lavar bien tus manos, tu cara y ayudar a ordenar el lugar que utilizaste para trabajar.

