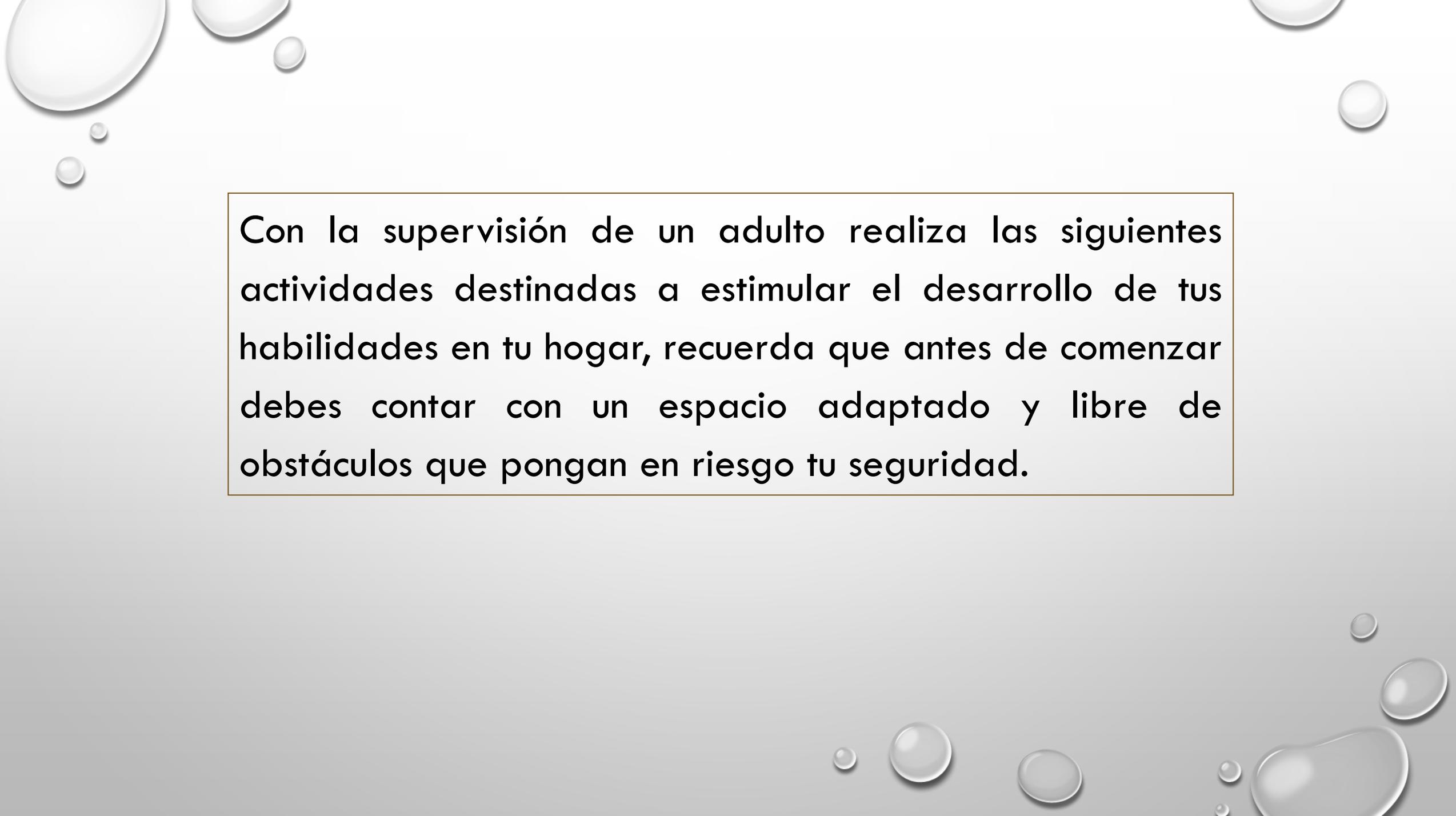




# Material de Apoyo para guía N°16 “HABILIDADES MOTRICES MEJORANDO SU CONDICIÓN FÍSICA”.

Docente: Yolanda Castro Godoy.

Asignatura: Educación Física y Salud.



Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo de tus habilidades en tu hogar, recuerda que antes de comenzar debes contar con un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

# EJERCICIO N°2 - ESTACIONES

ZIG-ZAG  
Con botellas



SALTOS



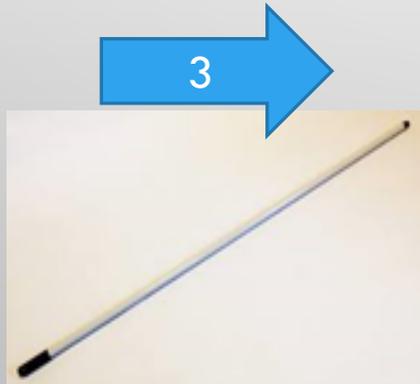
TRABAJO  
ABDOMINAL



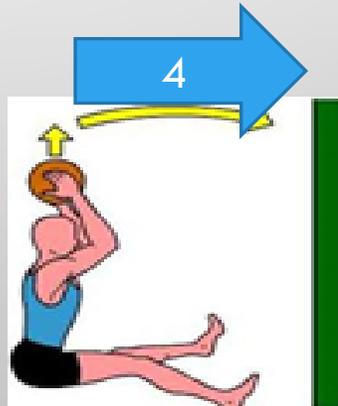
BICICLETA  
EN EL AIRE



SALTAR  
Palo de escobillón



LANZAMIENTO



**ZIG-ZAG**



1. Ubicas las botellas separadas y realizas trotando zigzag y te devuelves corriendo y repites el ejercicio durante 1 minuto.



2. Pasas a la bicicleta, te acuestas levanta tus rodillas y realizas el movimiento en el aire durante 1 minuto.

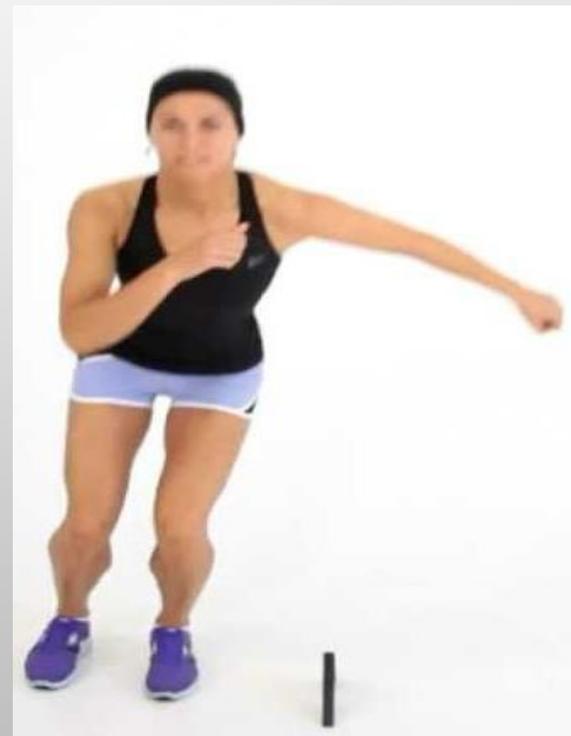


**BICICLETA**

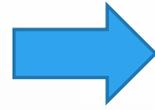
**SALTO**



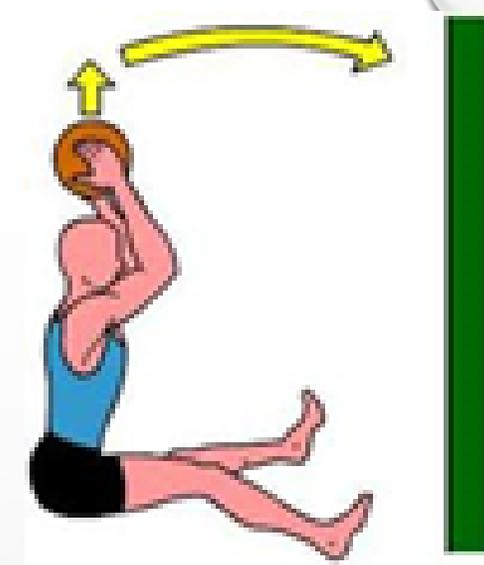
3. Luego pasas a la estación donde se encuentra el palo de escobillón y saltas de lado a lado durante 1 minuto.



## LANZAR



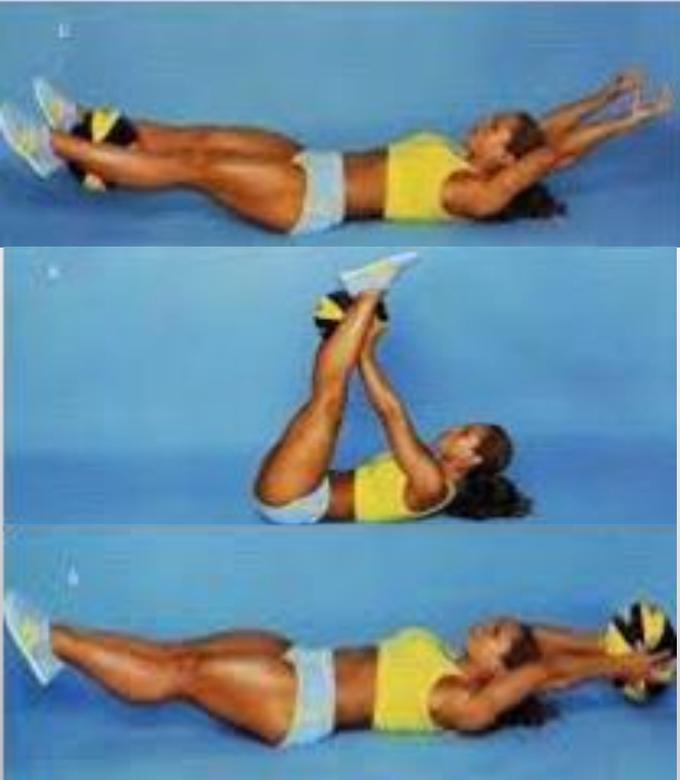
4. Pasas a la estación de lanzamiento, debes realizar un lanzamiento sobre la cabeza, pararte lo más rápido posible, e ir a buscar la pelotita y repetir el lanzamiento durante 1 minuto.



5. Pasa al trabajo abdominal, manipula un implemento entremedio de tus piernas y levanta tus piernas y toma con tus manos el objeto, luego baja tus piernas y levanta tu espalda del piso (sin ayuda) y deja el objeto entre medio de tus piernas y baja para repetir el ejercicio. Duración 1 minuto



## TRABAJO ABDOMINAL



## SALTOS MIXTOS



6. Y terminas saltando los cojines a pies juntos y te devuelves saltando lateral. Durante 1 minuto.



# VUELTA A LA CALMA – TRABAJO DE RESPIRACIÓN

ÁRBOL I



ÁRBOL II



MONTAÑA



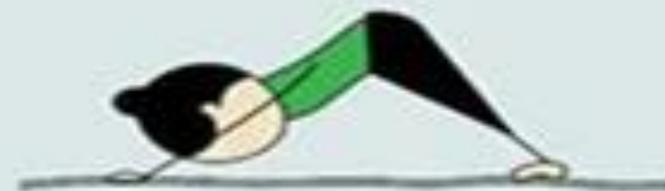
MARIPOSA



SALUDO AL SOL



PERRO





**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.**

