**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |
| --- |
| **NOMBRE:** |
| **CURSO:** | **FECHA:**  | **PUNTAJE: \_\_\_\_\_\_ /**  |

|  |
| --- |
| **OBJETIVOS** |
| * Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles; por ejemplo: atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse botando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.
 |

REALIZA LOS SIGUIENTES EJERCICIOS Y ANOTA LA CANTIDAD DE REPETICIONES SIN PARAR QUE REALIZASTE

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ejercicios | lunes | martes | miercoles | jueves | viernes |
| Taloneo (golpearse los glúteos con los talones) |  |  |  |  |  |
| Skipping( llevar las rodillas a la altura de la cadera) |  |  |  |  |  |
| Vueltas al comedor o patio trotando |  |  |  |  |  |
| Subir y bajar de una silla |  |  |  |  |  |
| Saltar sobre una silla |  |  |  |  |  |
| Correr, saltar y girar |  |  |  |  |  |
| Saltar en 1 pie( derecho) |  |  |  |  |  |
| Saltar en 1 pie (izquierdo) |  |  |  |  |  |
| Botear un balón mano derecha con desplazamiento |  |  |  |  |  |
| Botear un balón mano izquierda con desplazamiento |  |  |  |  |  |
| Patear un balón contra la muralla pie derecho |  |  |  |  |  |
| Patear un balón con la muralla pie izquierdo |  |  |  |  |  |
| Lanzar y atrapar un balón con desplazamiento |  |  |  |  |  |

**Para que juegues en familia**

Lanza 1 dado y en el casillero que quedes realiza el ejercicio indicado

