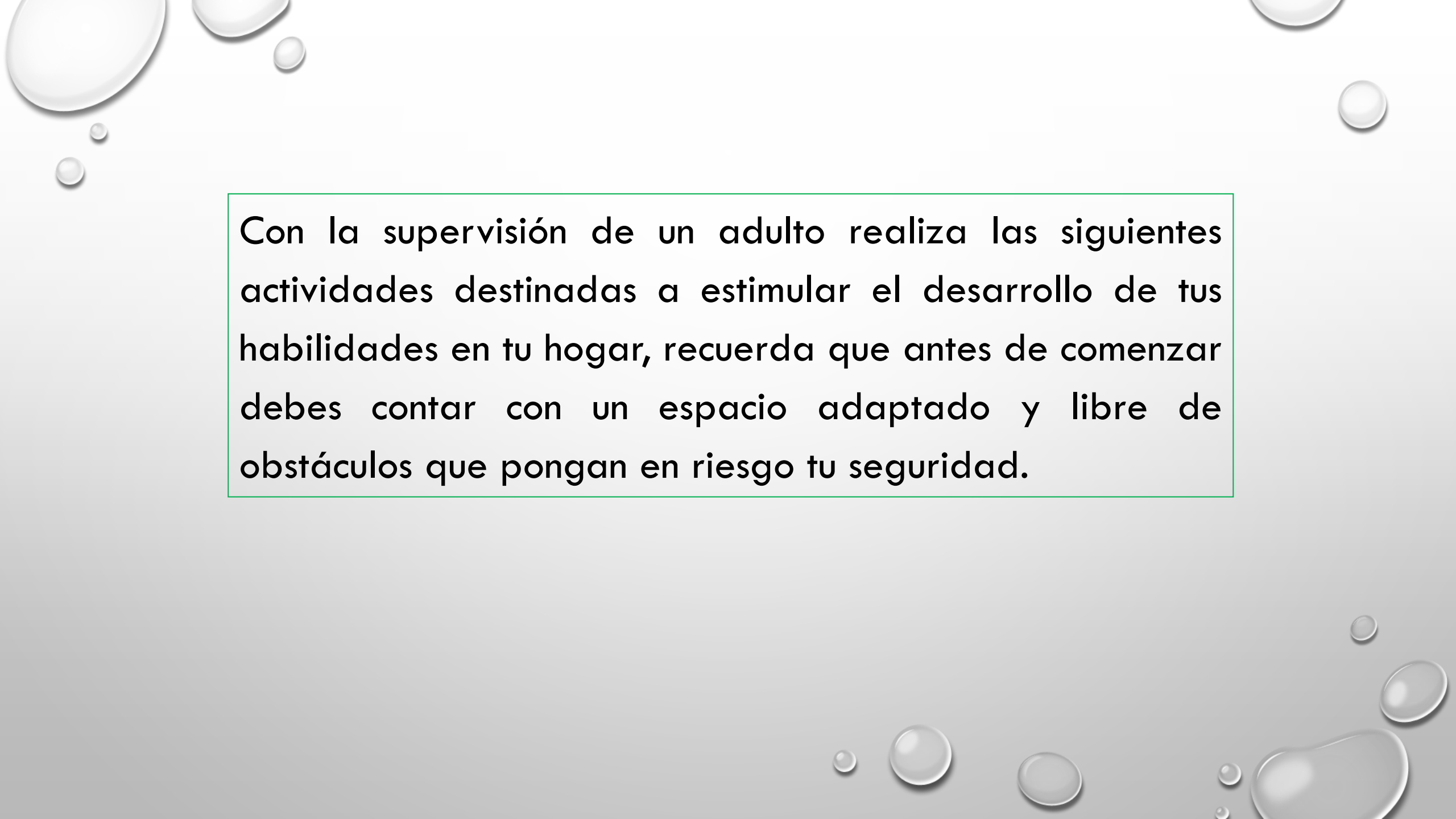




# Material de Apoyo para guía N°12 “Habilidades motrices de manipulación”.

Docente: Yolanda Castro Godoy.

Asignatura: Educación Física y Salud.

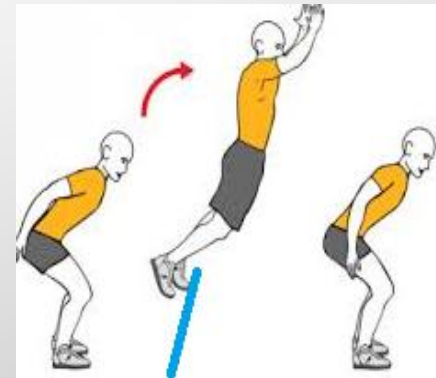
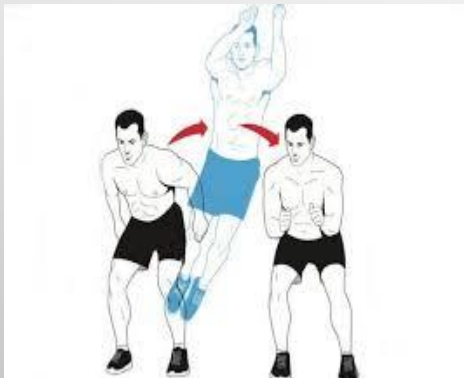


Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo de tus habilidades en tu hogar, recuerda que antes de comenzar debes contar con un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

# EJERCICIO 1



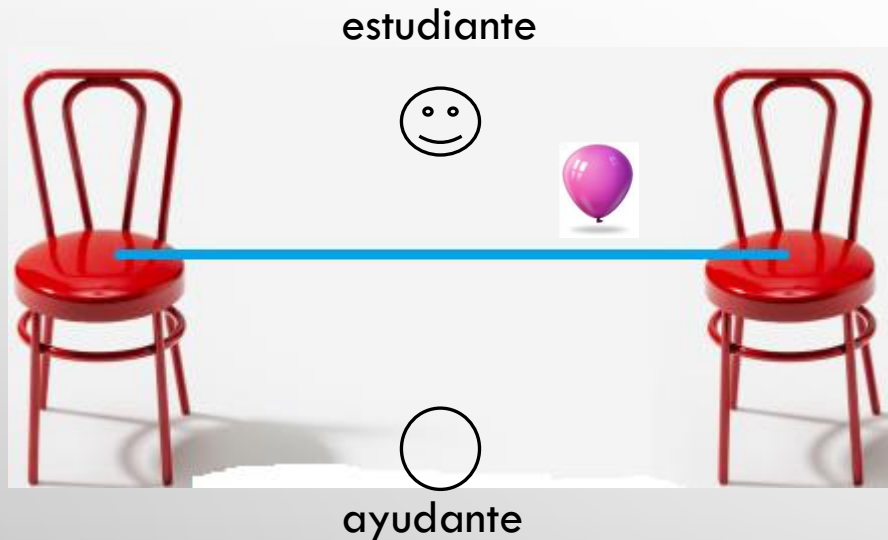
- Descansa 30 segundos



- 1 minuto de saltos a pies juntos de lado a lado “derecho-izquierdo”

- 1 minuto de saltos a pies juntos “adelante-atrás”

# EJERCICIO 2



## Indicaciones:

- Debes ubicar dos sillas separadas y el palo de escobillón transversal.
- debes ubicarte a un lado y un compañero(a) de juego al otro lado.
  - ❖ Pueden jugar individual "1 vs 1" o en parejas "2 vs 2"
- Deben lanzarse el globo y golpearlo con cualquier parte del cuerpo (manos, pies, cabeza)
- Pueden usar uno o dos golpes para lanzar el globo al lado opuesto.
- Duración: 10 minutos

# EJERCICIO 3

## ACTIVIDAD 1



- Infla un globo y luego lánzalo con una mano.

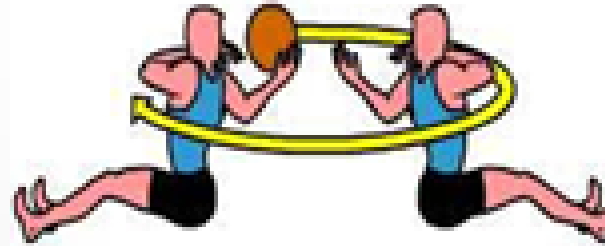


- Toca el piso y agarra el globo antes que se caiga



- Duración: 1 minuto descansa 30 segundos y vuelve a repetir la actividad.

## ACTIVIDAD 2



- trabajo en parejas (pídele a una persona que te ayude)
- deben sentarse “espalda con espalda” y pasar el globo al compañero lateralmente mediante torción del tronco y recogerlo en el lado contrario.
- Duración: 30 pases laterales
- Ahora deben pararse y ubicarse de la misma forma “espalda con espalda” y pasarse el globo lateralmente.
- Duración: 30 pases laterales



# EJERCICIO 4



15 pasos en  
línea recta

**Puede jugar solo el alumno o en grupos y tener puntos.**

- **Colocamos las botellas de manera vertical, y se desplazan contamos 15 pasos en línea recta para marcar la línea de lanzamiento.**
- **Teniendo las botellas y la marca lista puedes comenzar a jugar.**
- **Duración: 10 minutos**

**Línea de lanzamiento**



**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.**

