|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Nombre Colegio: | Liceo Reino de Dinamarca  |
| Ciclo I | 4 básico  |
| Objetivo  | El trabajo a realizar para el aprendizaje de la unidad de Habilidades Motoras Básicas estará basado en desarrollar la coordinación kinestésica. (Movimiento de mi cuerpo con respecto al espacio) |
| Trabajo en clase | Ejercicio 1: El estudiante camina libremente por un espacio delimitado. Debe contar hasta 5 y luego debe recostarse sobre el suelo, en posición decúbito dorsal (espalda pegada al suelo), en el cual debe permanecer 3 segundos, para posteriormente caminar de nuevo. Repite esto 5 veces.Ejercicio 2: El estudiante trota de una dirección a otra por un espacio delimitado. Cada vez que llega a un extremo, debe bajar 1 vez en flexión de rodilla (sentadilla). Este ejercicio tiene una duración de 5 minutos. Ejercicio 3: El estudiante se recuesta sobre el suelo en posición decúbito dorsal (espalda pegada al suelo), luego lanza y atrapa un objeto (pelota de calcetín, pelota de goma, etc.) reiteradas veces durante un minuto. Luego descansa 20 segundos, y comienza nuevamente. Repetir 5 veces.Ejercicio 4: El estudiante trota de una dirección a otra por un espacio delimitado. Cada vez que llega a un extremo, debe bajar 5 veces en flexión de rodilla (sentadilla). Este ejercicio tiene una duración de 2 minutos.  (x5) (x5)Ejercicio 5: El estudiante se recuesta sobre el suelo en posición decúbito dorsal (espalda pegada al suelo), luego levanta la cadera sin despegar del suelo los hombros, las manos y las plantas de los pies reiteradas veces durante un minuto. Luego descansa 20 segundos, y comienza nuevamente. Repetir 10 veces. Ejercicio 6: El estudiante se recuesta sobre el suelo en posición decúbito abdominal (cara y abdomen en dirección al suelo), luego levanta el pecho, flexiona las rodillas abrazándose los pies por los empeines, sin despegar la cadera del suelo. Mantiene la posición durante un minuto. Luego descansa 1 minuto, y comienza nuevamente. Repetir 10 veces. |
| Desafío(4°) | ¡Elige **solo uno** de estos desafíos de coordinación óculo – pedal (Ojo – pie) y realízalo en tu casa! <https://www.youtube.com/watch?v=FxZ9NUUBMLE> |
| Pregunta interactiva | ¿Cuál de los ejercicios realizados en la clase crees que te fue más difícil de realizar? ¿Por qué?  |
|  |