 **GUÍA DE TRABAJO**

Nombre: Fecha: Curso: 4°básico

**Objetivo:**

**- Ejecutar Habilidades motrices básicas**

**- Respuestas corporales asociadas a la actividad física**

**- Importancia de los hábitos de higiene.**

**INSTRUCCIONES:**

* Guía para desarrollar la semana del 27 de abril hasta el 01 de mayo
* Plazo máximo para entregar la guía es el 01 de mayo hasta las 18 hrs.
* Cualquier consulta escribir a mi correo personal [nicoefi.profe@gmail.com](mailto:nicoefi.profe@gmail.com) en el horario de 9:00 am hasta las 17 hrs.
* La recepción de guías es a través de fotos, la cual será la evidencia de la guía desarrollada.

1. Habilidades motrices básicas para **TRABAJAR EN CASA**.

De acuerdo a las diferentes realidades de cada alumno en su casa debe realizar los siguientes ejercicios:

1.- **BOTEAR** un balón (del tamaño que sea, por ej: Pelota de futbol, tenis, plástica, etc.) con la mano **DERECHA**, y luego con la mano **IZQUIERDA,** un tramo recto de 3 metros aproximadamente. Puede ser más o menos metros dependiendo de su espacio. Lo importante es que pueda manipular el balón para realizar el boteo.

2.- **LANZAR** un balón o un cojín hacia arriba con ambas manos y atraparlo. Repetir esta acción **10 veces.**

3.- **SALTAR A PIES JUNTOS** en línea recta un tramo de 3 metros IDA y VUELTA (utilizar el mismo tramo que realizó el boteo, actividad 1)

4.- Mantener el **equilibrio en un pie** durante 10 segundos.

5.- Caminar apoyando las manos y pies realizando el mismo tramo de las actividades anteriores.

6.- Realizar el mismo tramo, haciendo enanitas ida y vuelta.

7.- La evidencia de estas actividades deben ser a través de fotos.

1. Luego de realizar las actividades dadas responder las siguientes preguntas:

* ¿Cómo está el latido de tu corazón?
* ¿El color de tu cara está colorada?, ¿Por qué crees que se debe eso?
* ¿Crees que es importante realizar actividad física?
* ¿Por qué crees que es importante asearse después de realizar actividad física?