

**Guía Nº 13**

**Habilidades Motrices**

|  |
| --- |
| Asignatura: Educación Física y Salud |
| Nivel: Cuartos Básicos |
| Profesora: Erika Paredes Valdés |
| Vida Activa y SALUDABLE  Objetivo: OA 6  Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales. |
| Consultas Correo: erikaparedesvaldés@gmail.com |

Estimadas (os) Alumnas (os):

Quiero recordarte que antes de realizar las actividades planteadas debes:

* Preparar despejando el lugar donde trabajarás para que sea seguro.
* Reunir los materiales
* Realizar tu calentamiento previo
* Hidratarte durante las actividades
* Y muy importante….tú le das la intensidad a tu trabajo de acuerdo **a tus capacidades**. Realiza las pausas necesarias entre una repetición y otra.

**Revisen actividades enviadas junto a sus hijas(os) que aparece en el siguiente link**.

<https://www.youtube.com/watch?v=kbKfSpYMwSI>

Nota: Ruego enviar evaluación formativa de alumnos pendientes enviada en guía n° 11, al correo de consultas anotado más arriba.