



Guía N° 17

Habilidades Motrices

Asignatura: Educación Física y Salud
Nivel: Cuartos Básicos
Profesora: Erika Paredes Valdés
Habilidades Motrices Objetivo: OA1 Demostrar capacidad para ejecutar diversos ejercicios de equilibrio estático. 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: erikaparedesvaldes@gmail.com

RECUERDA SIEMPRE:

<ul style="list-style-type: none">• DESPEJAR EL LUGAR DE TRABAJO 	<ul style="list-style-type: none">• BUSCAR LOS MATERIALES SOLICITADO (reemplazar los que no tienes a mano) 
<ul style="list-style-type: none">• MANTENER AGUA PARA HIDRATARTE 	<ul style="list-style-type: none">• REALIZAR TU CALENTAMIENTO ANTES DE INICIAR ACTIVIDADES 

Junto a un adulto cercano revisa el siguiente LINK CON TUS EJERCICIOS DE LA SEMANA:

<https://youtu.be/pBFMNmKc3X8>

¡¡Cuida tu salud, no te expongas, quédate en  !!

