



ACTIVIDAD PARA LA CASA **EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 6º BÁSICO**

Actividades

En un espacio libre de la casa colocarás dos conos de papel distanciados o botellas (cualquier elementos que sirva para indicar dos puntos distintos). Ahora caminarás de un cono al otro cono, dos veces ida y vuelta, luego caminarás rápido, un trote y finalmente, igualmente como comenzaste.

¿Qué ejercicios podrían formar parte del calentamiento?



Ubicados libremente en el espacio libre de tu hogar con la ayuda de un adulto o familiar, a la señal se desplazan lo más rápido posible sin correr y cada vez que se encuentren se saludan: pueden chocar las manos derechas y decir "hola, qué tal"; chocar las manos izquierdas y decir "Hola, voy atrasado" o tocarles el hombro y decir "Hola, qué pasa, amigo".



Se forman en parejas (con ayuda de un adulto) con una pelota de papel. Uno se ubica detrás del compañero y conduce la pelota con el pie e intenta estar lo más cerca posible del otro, que avanza trotando. Luego invierten los roles.



Se ubican libremente en el espacio con una pelota de papel. A la señal, se desplazan conduciendo la pelota con el pie sin chocar sin muebles. Pueden hacerse variaciones; por ejemplo: que lleven la pelota con el pie menos hábil o en parejas.





Con la ayuda de un adulto en parejas, deben trasladar un objeto con diferentes partes del cuerpo según indique el profesor; por ejemplo: frente con frente, espalda con espalda, etc.



Investiga 4 juegos individuales donde desarrolles habilidades motrices e ilustra cada juego.

