

GUIA TEÓRICA PRACTICA EDUCACIÓN FÍSICA

UNIDAD 1: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

1.0 HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS DE: LOCOMOCIÓN, MANIPULACIÓN Y EQUILIBRIO.

1.1 como ya conoces las habilidades motrices básicas de movimiento, de locomoción, manipulación y equilibrio, con la ayuda de tus padres crea tu propia rutina de ejercicios, de cada habilidad deberás hacer tres ejercicios, los cuales deberán apuntar al desarrollo de cada uno de ellos, estos deben estar escritos y deberás ejecutarlos, junto a tus padres y/o hermanos.

1.2 Responde la siguiente pregunta

Explica con tus palabras:

- Qué fue lo más fácil y difícil, al momento de crear tu propia rutina.

1.3 BATERIA DE EJERCICIOS: crear y ejecutar tu propia rutina.

Habilidades motrices de locomoción:

Ejercicio 1

Ejercicios 2

Ejercicio 3

Habilidades motrices de manipulación

Ejercicio 1

Ejercicio 2

Ejercicio 3

Habilidades motrices de equilibrio

Ejercicio 1

Ejercicio 2

Ejercicio 3

Ante cualquier duda comunicarse al correo: 23papericky@gmail.com

Departamento de Educación Física y Salud.

