

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

“Skill” Deportivo Challenge



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

ACTIVIDAD

A continuación, te proponemos desafíos para desarrollar tus habilidades y que puedes realizar en tu hogar. Estos ejercicios están enfocados a diferentes deportes, pero contextualizados en la realidad de la casa.

Instrucciones

1. Prepara un lugar en tu hogar donde puedas realizar tranquilamente los "skill".
2. Este lugar debe estar libre de objetos que puedan generar algún accidente.
3. Puedes invitar alguien de tu hogar para que participe contigo.



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

1 Dominadas

Para esta actividad puedes utilizar el material que tengas, desde un calcetín hasta un rollo de papel higiénico.

Si bien principalmente se realiza con los pies, te invitamos a integrar otros segmentos de tu cuerpo.

Skill



Video explicativo: https://www.youtube.com/watch?v=ZUWttT_xLsk



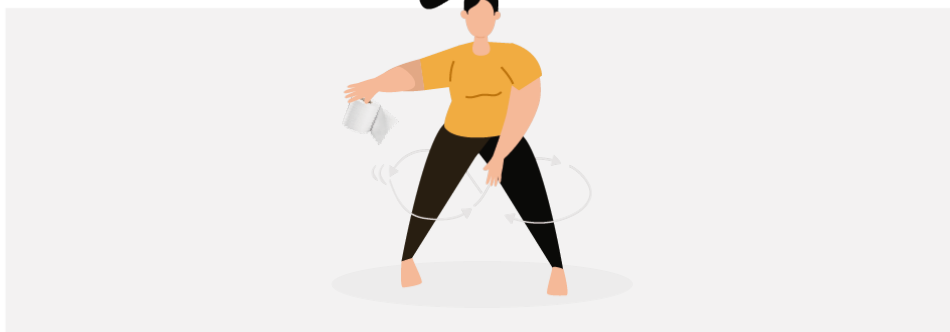
¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

2 Drill

Para esta actividad puedes utilizar el material que tengas, desde cualquier balón hasta un calcetín.

Skill



Video explicativo: <https://www.youtube.com/watch?v=UyIKyFZnElg>

¡RECUERDA!

Lo importante para desarrollar las habilidades es la práctica, no te des por vencido si no te resulta la primera vez.

¡Sigue intentando!



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Estas actividades permiten lograr los siguientes objetivos de aprendizaje del Currículum de Educación Física y Salud.

- **OA1** Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas; por ejemplo: realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros), superando pequeños obstáculos.

