

GUÍA DE CIRCUITO HABILIDADES MOTRICES

Objetivo:

Ejecutar un circuito de habilidades motrices, incorporando las tres habilidades básicas: locomoción, manipulación y equilibrio.

Instrucciones:

- 1.- Registro de objetivo de la clase en cuaderno de asignatura.
- 2.- Busca el material que desees utilizar para el circuito: palo de escoba, cajas, cojines, botellas, huinchas de colores, etc.
- 3.- Tomar las precauciones para realizar actividad física de forma segura:
 - A. Buscar un espacio adecuado donde puedas desarrollar tu circuito, fuera de riesgos.
 - B. Utilizar vestimenta adecuada para la practica de actividad física.
 - C. Realizar un calentamiento: elevar temperatura, movilidad articular y elongación.
 - D. Hidratarse durante y después de la actividad.
 - E. Al finalizar ordena el espacio que utilizaste y realiza una vuelta a la calma; respiración controlada y elongación.



ACTIVIDADES

1.- ¿Recuerdas cada una de las habilidades motrices? Veamos si es así. Une con una línea cada una de las acciones que se te presentan a continuación con la habilidad motriz básica que corresponda.

LOCOMOCIÓN



MANIPULACIÓN



ESTABILIDAD



2. ¿Para qué me sirve desarrollar cada una de estas habilidades? Dar 3 ejemplos.
