****

**“Corporación Educacional Gloria Méndez Briones”**

**“Educando con amor para formar grandes personas”**

**ASIGNATURA: Educación Física NIVEL: 7°**

**ACTIVIDAD N°: 10 PROFESORA: Paola Ortiz T.**

**Objetivo de la actividad: Habilidades motrices básicas en el suelo**

**Actividades:**

Comienza la actividad con estiramiento muscular, 3 minutos aproximadamente.



-Se debe buscar un lugar seguro dentro de la casa

-Las actividades se deben hacer con mucho cuidado y precaución

-Todas las actividades siempre deben ser supervisadas y guiadas por un adulto

Se deben realizar 4 series de cada ejercicio

-Todos los ejercicios se deben realizar 10 veces por cada uno con un descanso de 30 segundos antes de comenzar el siguiente ejercicio.

**EJERCICIOS:**

1.-Se realizan elevación de la pelvis



2.- Patadas hacia atrás y arriba en cuadrupedia

 

3.- Abducción de cadera en equilibrio lateral



4.- Equilibrio en cuadrupedia supina con pierna estirada



5.- Abducción con pierna flexionada en cuadrupedia



Se terminan las actividades con movimientos generales y estiramiento muscular.



**Realizar la actividad al menos tres veces por semana, recuerda que el ejercicio ayuda a mantenernos sanos y saludables, acompañado con una buena alimentación.**

**No olviden de hidratarse con agua, durante y terminada la actividad.**

**Recuerda siempre lavarte las manos por 30 segundos o más.**

|  |
| --- |
| **IMPORTANTE:****Si existe cualquier duda contactarse con la profesora Paola Ortiz al correo electrónico** **paola.ortiz@cegmb.cl****, también al terminar las actividades envía una foto realizando alguna de ellas al correo electrónico para una retroalimentación de la actividad.** |