“Unidad 1”

Realizar un trabajo interpretado con láminas, dibujos y mano escrita, entregado en una carpeta, esta debe llevar portada, índice, bibliografía y conclusión.

Objetivo: Demostrar la capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio en diferentes, direcciones, alturas y niveles. Ejemplo correr y lanzar, caminar sobre una línea y dar un giro.

Actividad: Definir Cada uno de los conceptos a mano escrita y realizar un dibujo por cada uno.

1. Locomoción: (Correr, saltar, caminar, rodar, cuadrupedia)

2-Manipulación: (Lanzar, atrapar, recoger)

3- Equilibrio: (Estático y Dinámico)

“Cualidades Físicas “

Definir cada uno de los conceptos a mano escrita y dar un ejemplo a través de una lámina.

1- Resistencia cardiovascular.

2- Fuerza muscular.

3- Flexibilidad.

4-Velocidad.

Mencionar 3 deportivos colectivos, a mano escrita (con cada una de sus reglas) y agregar una lámina por cada uno.

Ejemplo: Handball

* Definir concepto de vida saludable. ( Agregar una lámina)
* Mencionar la Importancia y beneficios del sueño

(Agregar una lámina)

* Describir hábitos de una alimentación saludable.

(Agregar una lámina)

* Mencionar los beneficios de realizar actividad física.
* Mencionar la importancia de una buena hidratación