

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE					
	DOCENTE: EMIRO MENA PALACIOS					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
	1	APRENDIZAJE	11º	1	ENERO 2025	1 SEMANA

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Contribuye al desarrollo de las capacidades físicas, realizando ejercicios variados con y sin elementos, que le permiten valorar la práctica del ejercicio regulado.

Identifica la importancia de las actividades físicas, ejecutando con entusiasmo y responsabilidad ejercicios fluidos y coordinados en forma individual y grupal, favoreciendo así su estado físico y mental.

habilidades motrices básicas de locomoción

Las habilidades motrices básicas de locomoción son movimientos que permiten desplazarse por el espacio. Entre ellas se encuentran:

Caminar, Correr, Saltar, Subir, Bajar, Tregar, Rodar, Pararse, Caer.

Estas habilidades son fundamentales en la educación física y el deporte, ya que son la base de movimientos más complejos.

Para mejorar las habilidades motrices básicas de locomoción, se pueden realizar juegos o deportes reglamentados. También se pueden practicar ejercicios en casa, como:

- ***Patear un balón antes de que caiga al suelo***
- ***Lanzar y recibir un balón***
- ***Saltar en un pie mientras se avanza hacia un objetivo***
- ***Correr en diferentes direcciones***



"Mientras perseveramos y resistimos podemos conseguir lo que queramos".