



Colegio Isabel Riquelme
Rancagua
U.T.P
Dpto. Educación Física y Salud
Guillermo L/ Natalia M

GUÍA DIGITAL N°3

TAREA

ASIGNATURA: Educación física y salud

CURSO: 2°

DOCENTE: Guillermo Lavado,

SEMANA: 27 al 30 ABRIL

CONTACTO : guillermoesteban90@hotmail.com

OBJETIVOS DE LA CLASE: Desarrollar las habilidades motrices básicas a través de movimientos con implementos

ACTIVIDAD Realizar los siguientes ejercicios:

Observación: El balón o pelota puede ser grande o pequeña, pero idealmente no dura.

Realizar los siguientes ejercicios en 3 series de 3 minutos cada una.

- 1) Desplazándote en línea recta de ida y vuelta, lanza el balón hacia arriba a no demasiada altura y atrápalo con ambas manos.
- 2) Lanza el balón arriba e intenta atraparlo con una sola mano.
- 3) Caminando de espalda (retrocediendo) lanzar el balón arriba con mayor altura e ir atrapándolo hasta volver donde se empezó.
- 4) Ubicado de pie frente a una pared, lanzar el balón a un punto que hayas marcado en ella y receptor el rebote con ambas manos en forma de mecedora.
- 5) Ubicado frente a frente con algún compañero de hogar (padres, hermanos, etc) lanzarse el balón mutuamente de diferentes maneras: Mano derecha, mano izquierda, de espalda, por sobre la cabeza, por debajo de las piernas.



Colegio Isabel Riquelme
Rancagua
U.T.P
Dpto. Educación Física y Salud
Guillermo L/ Natalia M

Juego: realizar el juego por 10 rondas

- 6) Con uno o dos compañeros más de hogar, sentarse de frente o bien formando un círculo en caso de que sean más participantes. El líder (alumno/a) ira contando del 1 al 10, mientras los participantes se arrojan el balón hacia el lado detenerse. Quien tenga la pelota al terminar el conteo, deberá pagar una penitencia que el líder dirá. En caso que el líder pierda una ronda, uno de los jugadores deberá darle una penitencia.

Estiramiento:

Con piernas juntas y extendidas, inclinar el tronco e intentar tocar la punta de los pies con los dedos.

Tomar con mi mano el empeine y llevar al glúteo intentando guardar el equilibrio

Repetir 3 veces, 10 segundos cada una.

Recuerda

Beber suficiente agua durante y después de la clase.

Revisar y despejar la zona de objetos que pueden ser peligrosos

Realizar mi aseo personal terminado el ejercicio.

¡QUE TENGAS UN EXCELENTE DIA!