



Colegio Isabel Riquelme
Rancagua
U.T.P
Dpto. Educación Física y Salud

GUÍA DIGITAL N°4

GUÍA

ASIGNATURA: Educación física y salud

CURSO: 3 ° Básico

DOCENTE: Natalia Montenegro/ Guillermo Lavado

SEMANA: 4 al 8 de mayo 2020

CONTACTO: guillermoesteban90@hotmail.com

GUIA DE ESTUDIO EDUCACIÓN FÍSICA 3° BASICO

Siguiendo con la habilidad de manipulación de un implemento. Debemos recordar que podemos trabajar, entrenar o jugar con cualquier implemento que tengamos a mano... Desde un balón convencional, hasta una pelota de papel. Desde una cuerda de salto convencional a una hecha de poleras atadas, desde un bastón de motricidad infantil a una simple rama de un árbol.

En definitiva tenemos muchas alternativas para poder hacer ejercicios o juegos con objetos que requieran un poco de nuestra imaginación.

La clase pasada, ejercitamos la manipulación de un implemento, con balones.

Hoy, corresponde desarrollar nuestras habilidades motrices básicas con el implemento de la cuerda.

La cuerda, es un implemento muy común y fácil de conseguir. Su forma y flexibilidad permiten que sea un objeto con el cual podemos realizar muchos tipos de ejercicios con diferentes dificultades.

Ejemplo de esto, es que, la cuerda es una prueba específica de la gimnasia rítmica en donde se debe preparar una rutina de ejercicios con la cuerda, que combine con una melodía de fondo. En esta prueba, la gimnasta, debe realizar ejercicios de diversa complejidad, pasando



Colegio Isabel Riquelme
Rancagua
U.T.P
Dpto. Educación Física y Salud

por un simple salto a pies juntos, a lanzamientos, combinados con giros y saltos.



- 1) **De manipulación:** Movimientos que implican sujetar, receptar o arrojar un objeto a un lugar o a otra persona.
EJ: saltar la cuerda tomando cada punta con las manos, o bien juegos de cuerda con canciones o conteos.

