



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

## **GUIA DIGITAL N° 4** **TAREA**

**ASIGNATURA:** Educación física y salud

**CURSO:** 3°

**DOCENTE:** Guillermo Lavado

**SEMANA:** 4 al 8 de mayo 2020

**CONTACTO:** [guillermoesteban90@hotmail.com](mailto:guillermoesteban90@hotmail.com)

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

**ACTIVIDAD** Realizar los siguientes ejercicios:

**Realizar los siguientes ejercicios en 4 series de 20 repeticiones. Tomando como descanso 1 minuto entre cada serie.**

- 1) Ubicando la cuerda en el suelo formando una línea recta, saltar de lado a lado repetidamente
- 2) Con la ayuda de uno o dos compañeros de hogar, mover la cuerda en forma de serpiente a ras de suelo y saltar de lado a lado intentando no tocar la cuerda.
- 3) Con la ayuda de dos compañeros de hogar, mover la cuerda en forma de olas y saltar de un lado a otro intentando no tocar la cuerda.
- 4) Tomar la cuerda de ambas puntas, con movimiento de circunducción de brazos pasar la cuerda por sobre el cuerpo y bajo los pies, intentando no tocar la cuerda.
- 5) Poner la cuerda tensa a una altura media, en alguna superficie o con ayuda de compañeros. Pasar por debajo de ella sin apoyarse de las manos.  
Progresión: Ubicar la cuerda a menos altura para aumentar la dificultad.



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

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!**