



GUÍA DE DIGITAL N12

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: 3 ° BÁSICO

DOCENTE: GUILLERMO LAVADO

SEMANA: 30 DE JUNIO AL 03 DE JULIO

CONTACTO: GUILLERMO.LAVADO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL

UN SALUDO AFECTUOSO A TODOS MIS PEQUEÑOS. ESPERO DE TODO CORAZÓN QUE POR SOBRE TODO ESTÉN BIEN CON SUS FAMILIAS Y HAGAN COSAS DIVERTIDAS EN ESTA CUARENTENA PARA EVITAR EL ABURRIMIENTO. UN ABRAZO FUERTE.

ATTE. PROFESOR GUILLERMO.

1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO APRENDIZAJE	CONTENIDOS
OA6	ACTIVIDAD FÍSICA Y MEJORA DE LAS APTITUDES FÍSICAS.
OBJETIVO CLASE	HABILIDADES
REALIZAR EJERCICIOS SUPERANDO METAS PERSONALES	ORGANIZAR ORDENAR EJECUTAR

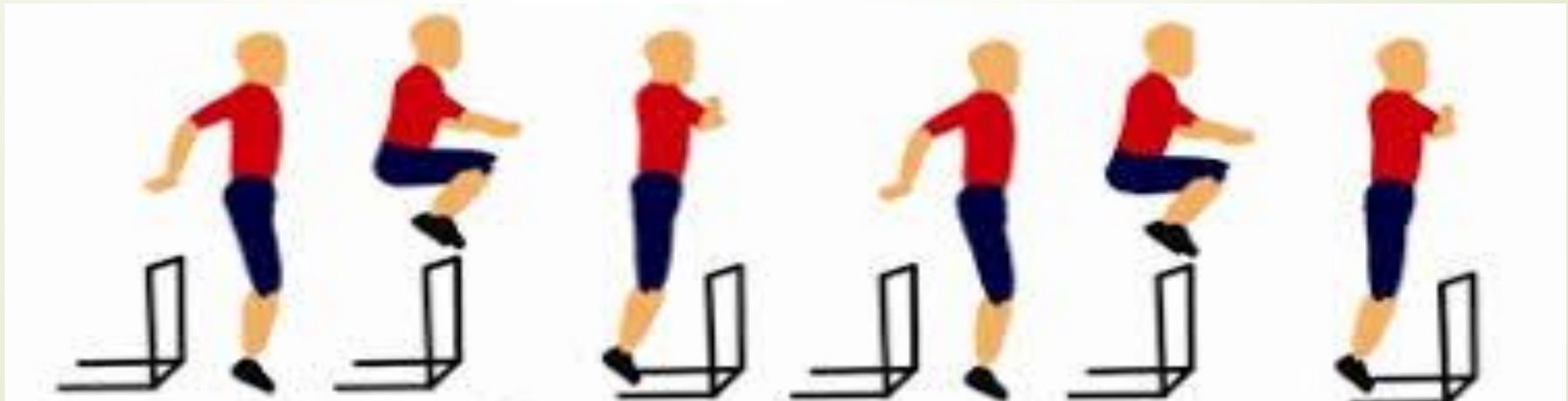
2. GUIA

EN ESTA OCASIÓN TRABAJARAN ESPECÍFICAMENTE LA HABILIDAD DE COORDINACIÓN. PARA ELLO PODRÁN OCUPAR ALGÚN TIPO DE MATERIAL QUE TENGAN EN LA CASA, COMO: AROS, CUERDAS, BLOQUES... DE NO TENER NINGUNO DE LOS ANTES MENCIONADOS, PUEDES SIMPLEMENTE DEMARCAR EL SUELO CON ALGÚN LÁPIZ LAVABLE, GUIARTE POR LAS LÍNEAS QUE FORMAN LAS BALDOSAS, O SIMPLEMENTE USAR TU IMAGINACIÓN Y PENSAR QUE TIENES UNA HILERA DE AROS FORMADOS DE DIFERENTES FORMAS EN EL SUELO.



3.TAREA

- **EB UN TRAYECTO CORTO REALIZAR...**
- **SALTOS EN PIE DERECHO DE IDA Y VUELTA (30 SALTOS)**
- **SALTOS EN PIE IZQUIERDO**



- EN UN CIRCULO EN EL SUELO FORMADO POR UN ARO O IMAGINARIO. TENDRÁS QUE UBICARTE DENTRO DEL CIRCULO Y SALTAR CON AMBOS PIES POR FUERA DEL CIRCULO PARA LUEGO VOLVER A LA POSICIÓN INICIAL CON OTRO SALTO.
- IDEALMENTE QUE UN COMPAÑERO DE HOGAR O UN ADULTO TE DE LA INSTRUCCIÓN DE CUANDO SALTAR PARA HACERLO A FORMA DE VELOCIDAD DE REACCIÓN.
- REALIZAR 30 SALTOS.



SIGUIENDO UNA LÍNEA IMAGINARIA EN TU PASILLO O PATIO. REALIZARAS SALTOS ALTERNADOS. COMENZANDO CON PIE DERECHO, LUEGO CAMBIAR AL PIE IZQUIERDO , LUEGO PIES CRUZADOS, Y POR ULTIMO AMBOS PIES NORMAL. REALIZARAS UN TOTAL DE 40 SALTOS (10 CADA TIPO DE SALTO)



- 
- ▶ Si realizan actividad física, de preferencia dentro de casa, hidrátense bien durante y después de la actividad o juego, y, además, aliméntense saludablemente durante este proceso de confinamiento.
 - ▶ Un gran abrazo de su profesor Guillermo.
- 