



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: 3 °

DOCENTE: Guillermo Lavado, Nathalia Montenegro.

SEMANA: 27 al 30 ABRIL

CONTACTO. guillermoesteban90@hotmail.com

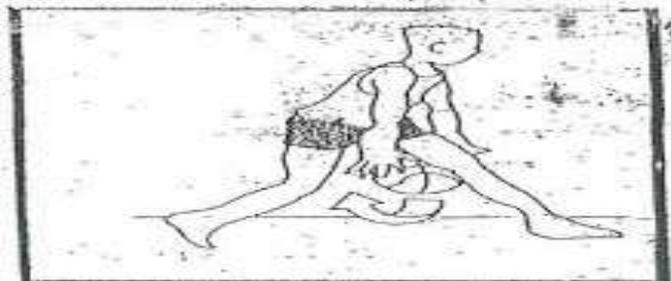
OBJETIVOS DE LA CLASE: Desarrollar las habilidades motrices básicas a través de movimientos con implementos

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.

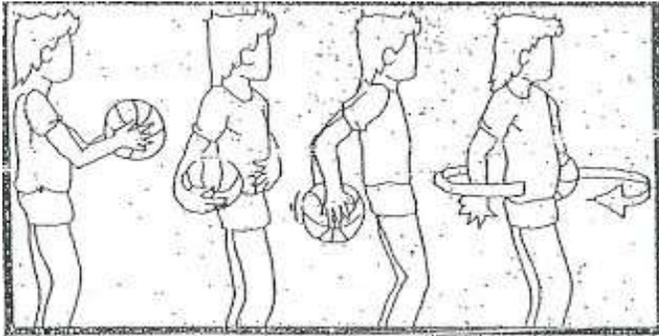
- 1) Mientras avanza en línea recta, pasar el balón por entremedio de las piernas de lado a lado.



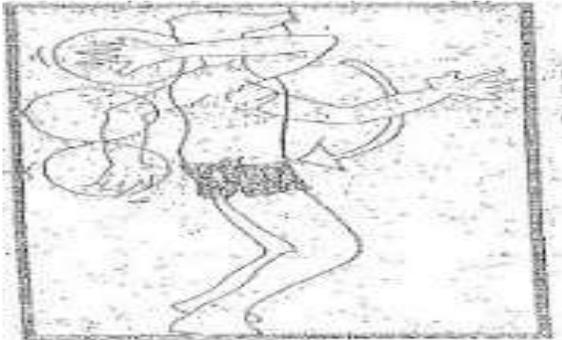
- 2) Avanzando en línea recta pasar el balón por atrás de la espalda.



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



- 3) **Soltar el balón atrás de la cabeza y receptorlo bajo la espalda rápidamente.**



- 4) **Hacer rebotar el balón en una pared y recibirlo con ambas manos.**

- 5) **Sentado en el suelo rebotar el balón de un lado a otro pasando por arriba de las piernas.**

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



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

Realizar mi aseo personal terminado el ejercicio.

¡QUE TENGAS UN EXCELENTE DIA!