

## TAREA

Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin E.
Semana:	13
Objetivo de la clase:	Ejecutar ejercicios de estabilidad manteniendo el control del cuerpo
Dudas o consultas enviar a:	ricardo.olguin@colegio-augustodhalmar.cl

### Instrucciones

Sentados en el suelo, con un cono o cuaderno en sus manos a la orden del hermano o alguien adulto, los estudiantes se ponen el cono o cuaderno en su cabeza y:

tratan de ponerse de pie sin apoyar las manos en el suelo.

Deben evitar que se caiga el cono o cuaderno de su cabeza.

Deben repetirlo 6 veces.

Descansan 3 minutos y continúan con el siguiente ejercicio:

Con el cono o cuaderno en la cabeza, deben caminar de acuerdo a la imagen que aparece en la guía, es decir:

De pie:

se dirigen hacia la derecha y vuelven al lugar inicial

Ahora se dirigen hacia la izquierda y vuelven al lugar inicial

Luego se dirigen al frente y vuelven al lugar

Después se dirigen atrás y vuelven al lugar de inicio

Siguen dirigiéndose hacia la dirección diagonal derecha adelante y vuelven al lugar de inicio

Continúan ahora dirigiéndose a la diagonal izquierda adelante y vuelven al inicio

Ahora se dirigen a la diagonal derecha atrás y vuelven al lugar de inicio

Terminan dirigiéndose a la diagonal izquierda atrás para luego volver al lugar de inicio.

En ningún momento se debe caer el cono o cuaderno de la cabeza, si se cae, debe volver al lugar de inicio y repetir.

Después que termines el primer recorrido de las 8 direcciones debes descansar 3 minutos

Y cuando termines el segundo recorrido debes también descansar 3 minutos

Debes repetirlo 3 veces.

Recuerda que debes tener a mano agua para beber en los descansos.

## SOLUCIONARIO

Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	13
Objetivo de la clase:	Ejecutar ejercicios de estabilidad manteniendo el control del cuerpo

Los estudiantes deben, en el primer ejercicio, repetirlo 6 veces con pausas de tres minutos antes de seguir con la segunda serie y así sucesivamente

En el segundo ejercicio, deben repetirlo 3 veces con pausas de tres minutos por cada repetición sin que se caiga el cono o cuaderno.