

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	3° Básico
Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	15 (6 al 10 de Julio)
OA 1	Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, ejemplo, correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.
Objetivo de la clase:	Ejecutar ejercicios de velocidad y reacción en un espacio reducido y libre de obstáculo utilizando distintos elementos caseros.
Dudas o consultas enviar correo a:	ricardo.olguin@colegio-augustodhalmar.cl

Instrucciones:

Te invito a desarrollar los ejercicios en compañía de tus padres o algún adulto para poder sentirte seguro mientras te ejercitas. Para este trabajo necesitamos un espacio sin obstáculos y una escoba o palo liso para que no vayas a tener un accidente. Para iniciar el trabajo, guíate en la imagen, solo necesitas poner ambas escobas o palos, separados de 7 pasos. El trabajo se realiza contando solo cuando vuelvas al punto de inicio. Recuerda estar con tu equipamiento deportivo o zapatillas. ¡Vamos a trabajar!

1. Dirígete corriendo (elevando las rodillas como en skipping), lo más rápido que puedas y sin pisar las escobas, desde el inicio, ida y vuelta, 7 veces seguidas (se repite 3 veces, recuerda descansar entre cada repetición contando hasta 30)



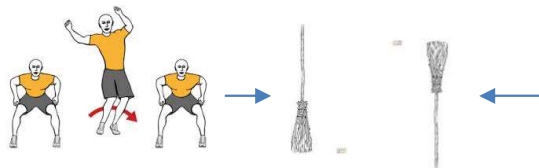
2. Ahora el desafío es saltar con pies juntos (recuerda que es velocidad y sin pisar las escobas) 10 veces seguidas. (repite la serie 3 veces, descansa contando hasta 30)



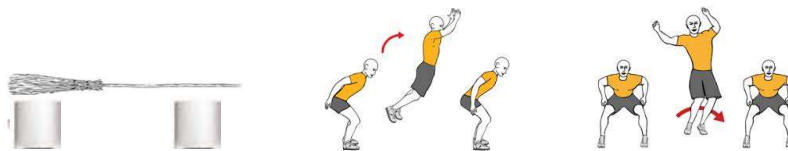
Sellos Institucionales

Formando personas con valores (Compañerismo, Tolerancia, Responsabilidad) dentro de un contexto social inclusivo.

3. Similar al desafío anterior, debes realizar el salto de manera lateral, tal como lo muestra la imagen. 10 veces seguidas. (repite la serie 3 veces, descansa contando hasta 30)



4. ¡¡El último desafío!! Debajo de las escobas o palos, pon 1 rollo de papel higiénico en ambos extremos, esto llevará a que esté un poco mas alto y desarrolla 2 series de 20 saltos a las escobas (ambas escobas cuentan) de frente como el desafío 2 y otras 20 (2 series también) con saltos laterales como el desafío 3.



Para finalizar, recuerda tomar aire profundamente por la nariz y botar por la boca, (repite 3 veces), hidrátate bien ojalá solo con agua.

Sigue cuidándote y realiza estos desafíos ojalá 2 veces en la semana.

¡Saludos!