

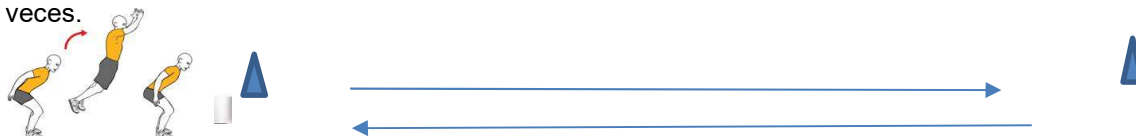
GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	6° Básico
Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	15 (6 al 10 de Julio)
OA 1	Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas; por ejemplo: realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros).
Objetivo de la clase:	Ejecutar ejercicios de manipulación y de equilibrio con objetos caseros
Dudas o consultas enviar correo a:	ricardo.olguin@colegio-augustodhalmar.cl

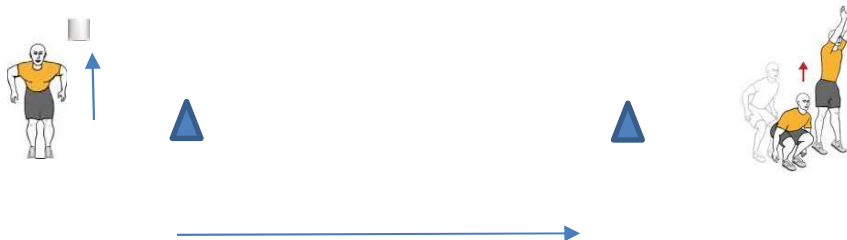
Instrucciones:

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, 1 rollo de papel higiénico, un marcador (cono o juguete). Recuerda estar con tu equipamiento deportivo o zapatillas. ¡Vamos a trabajar!

1. Dirígete saltando des un punto a otro con el rollo de papel entre los pies lo más rápido posible, si se te suelta, de donde estés, debes volver al punto de inicio. Se cuenta como 1 serie el ida y vuelta 5 veces. Repetir esta serie 3 veces.



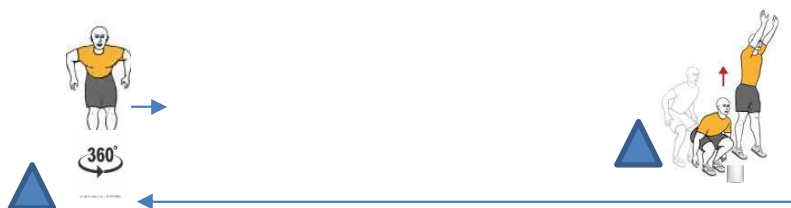
2. Ahora el desafío es lanzar el rollo de papel, aplaudir sin que el papel llegue al suelo (5 veces seguidas), luego vas corriendo al otro punto y realizas 10 saltos aplaudiendo al extender las piernas Todo esto se realiza 5 veces (esa es 1 serie) repites 3 veces descansando 1 minuto entre uno y otro.



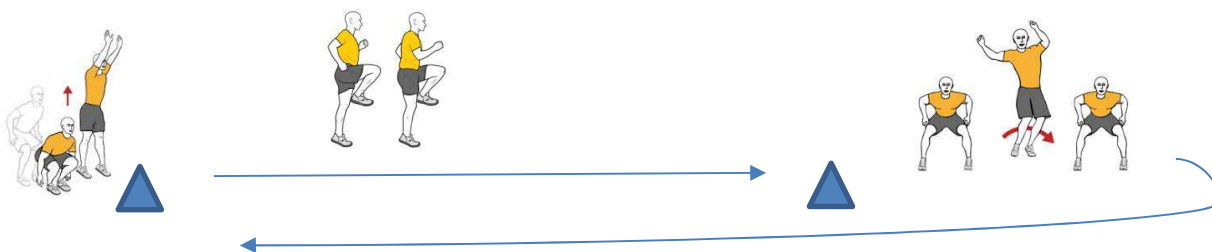
Sellos Institucionales

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

3. El siguiente desafío es realizar un giro completo y correr en velocidad al otro punto. Al llegar debes saltar 10 veces con el rollo de papel en los pies. Esa es la serie, debes repetirla 3 veces.



4. ¡¡Último desafío!! Para este ejercicio, deberás realizar al inicio 5 saltos, luego ir en skipping desde un cono al otro, al llegar debes saltar de un lado a otro 5 veces, para luego volver al punto de inicio. Esto se realiza 5 veces seguidas.



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!