

TAREA

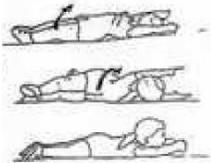
Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin E.
Semana:	14
Objetivo de la clase:	Ejecutar rodadas, volteos y saltos simples en una superficie blanda
Dudas o consultas enviar a:	ricardo.olguin@colegio-augustodhalmar.cl

Instrucciones:

Estos ejercicios debes realizarlo junto a una persona mayor para que te ayude, **no los hagas solo o sola. Ten a mano agua para hidratarte y toalla para secar la transpiración.**

Observa el ejercicio A y sigue los siguientes pasos

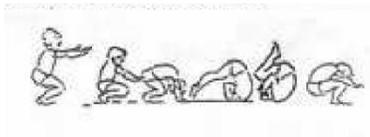
Giros



1.- Te ubicas de guatita- de cubito abdominal- en una superficie blanda (cama, colchoneta, alfombra, etc.) con las manos adelante y vas a girar hacia la derecha varias veces y luego vas a girar a la izquierda también varias veces.

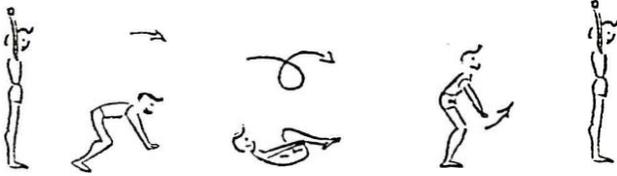
Ejercicio B

Volteo bajo



- 1- Te ubicas en posición baja, o en cuclillas,
- 2- Bajas un poco más
- 3- Apoyas tus dos manos en la superficie blanda y te impulsas con los dos pies hacia adelante colocando tu cabeza entre los brazos.
- 4- Con el impulso de tus piernas, pasas al otro lado.
- 5- Apoyas la espalda al momento de voltear
- 6- Y por último quedas en la misma posición que al principio.
Repetirás el volteo bajo 10 veces

Ejercicio C



Observa y ejecuta este volteo alto

Primero, te ubicas de pie frente a la superficie blanda.

Luego bajas el cuerpo.

Apoyas tus manos en la superficie blanda

Te impulsas con tus pies hacia adelante y haces el volteo apoyando tu espalda en la superficie blanda.

Se termina el ejercicio quedando igual a la posición del principio.

El volteo alto lo ejecutaras 10 veces.