** Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

**Rancagua**

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: Fecha: 6 al 10 de abril |
| OA: Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles. (OA1) |

Instrucciones:

1.- La estudiante se ubicarán de pie con las piernas separadas, llevarán las palmas de las manos al piso durante 10 segundos, de igual manera con piernas juntas llevarán palmas de las manos al piso para realizar una elongación durante 10 segundos. Luego con piernas separadas nuevamente llevaran el brazo derecho hacia el lado izquierdo por sobre la cabeza de igual manera el brazo izquierdo hacia el lado derecho por sobre la cabeza.

2.- La estudiante con ayuda de su apoderado creará un luche con tiza o papel pegándolo al piso con cinta adhesiva. Posteriormente realizará el juego del luche. (Puede apoyarse con el video sugerido)

3.- Se ubicarán 4 vasos en una fila con una separación de 10 cm. cada uno. La estudiante se ubicará a medio metro frente al primer vaso, lanzará de preferencia una pelota de ping-pong, sino tiene este implemento puede lanzar un objeto como llave, goma, pinche, etc. Debe completar lanzando el objeto a los 4 vasos.

4.- Se utilizarán cojines y se ubicarán primeramente en una hilera de un máximo de 5 cojines separados por un brazo de distancia uno del otro. La estudiante adoptará la postura de una ranita y tendrá que saltar de cojín en cojín, de ida y vuelta. Luego se ubicarán los cojines en forma circular y repetirá la acción. Por último, se ubicarán los cojines en formando un cuadrado y realizará la misma acción.

5.- La estudiante realizará un trabajo de respiración en el cual inspiraran por su nariz llevando los brazos hacia arriba y expulsaran el aire por la boca bajando los brazos. Esto deberán realizarlo 3 veces.