** Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

 **Rancagua**

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA SEMANA 3 DEL 30 DE MARZO AL 3 DE ABRIL

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: Fecha: 30 de marzo al 1 de abril |
| OA: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción y estabilidad a través de una variedad de juegos y actividades deportivas demostrando disposición a mejorar du condición física. |

Instrucciones:

1.- Las estudiantes realizarán 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.

2.- Las estudiantes realizaran el juego de “Simón dice…”, este estará relacionado con las partes del cuerpo. Por lo que el apoderado deberá dar la indicación como, por ejemplo: Simón dice tocarse la cabeza, Simón dice tocarse los hombros, Simón dice tocarse los pies, etc.

3.- Se ubicarán diferentes elementos aproximadamente 6 en el piso, la estudiante deberá pasar por alrededor de cada implemento. Esto lo deberá repetir 3 veces. (Puede observar el video de apoyo)

4.- En una fila en el piso conformada por 6 elementos a una distancia de medio metro cada uno, la estudiante deberá saltar entre ellos, desde un extremo a otro.