** Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

**Rancagua**

**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA 1° SEMANA 4 DEL DE ABRIL AL 9 DE ABRIL**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: Fecha: 6 al 09 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.- 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 se ubicará de pie y llevará los brazos hacia los lados y levantará su rodilla derecha, manteniendo el equilibrio durante 10 segundo. Luego realizará el mismo ejercicio, pero con la rodilla izquierda.

Se agregará una variante al ejercicio mencionado anteriormente, la estudiante ahora deberá sostener algún elemento en sus manos y realizará la misma indicación anterior.

3.- Se trazará una línea en el piso con lana, cuerda o toalla enrollada de unos dos metros. La estudiante deberá caminar sobre esta línea con brazos extendidos (abiertos hacia los lados) de un extremo a otro. Deberá repetir la acción 3 veces.

4.- La estudiante con un objeto en la mano deberá lanzarlo y luego tomarlo, realizando el trayecto por la línea trazada anteriormente. El ejercicio lo deberá repetir 4 veces.

5.- La estudiante realizará un trabajo de respiración, inspirando por la nariz y expirando por la boca. Deberá repetirlo 3 veces.