** Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

**Rancagua**

**GUIA DE EDUCACION FISICA SEMANA 5 DEL 27 AL 30 DE ABRIL**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: 1° A, B, C Fecha: del 27 al 30 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 llevarán 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.- Se ubicarán diferentes obstáculos al interior del hogar o en su exterior con la ayuda y supervisión de sus apoderados, se ubicará un piso o silla a 1metro de distancia de otro objeto como un masetero, consecutivamente se ubicará una toalla larga envuelta para formar algo lineal, por la cual deberá realizar equilibrio, posteriormente se ubicarán dos círculos uno frente al otro separado por 1 metro de distancia se puede crear con lana, cuerdas o toallas. El circuito comienza de la siguiente manera la estudiante se ubicará sobre la silla y deberá saltar al piso dar una vuelta alrededor del macetero, continuará caminando sobre las toallas ubicadas linealmente con brazos extendidos hacia los lados en equilibrio, luego saltará dentro del circulo derecho e izquierdo según le indique su apoderado.

3.- Las estudiantes utilizarán una cuerda o algo similar la tomarán por sus extremos y realizarán saltos con pies juntos 10 repeticiones, luego saltarán en el pie derecho 10 repeticiones, y por último saltarán con su pie izquierdo 10 repeticiones.

4- Las estudiantes realizarán un trabajo de respiración para volver a la calma inspirando por la nariz y expulsando por su boca 3 repeticiones.