** Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

**Rancagua**

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: Fecha: 30 de marzo al 1 de abril |
| OA: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles. (OA1)  Demostrar hábitos de higiene. (OA 9) |

Instrucciones:

1.- Las estudiantes realizarán un trabajo de respiración en el cual inspirarán por su nariz llevando los brazos hacia arriba y expulsarán el aire por la boca bajando los brazos. Esto deberán realizarlo 3 veces.

2.- Las estudiantes realizarán el juego de “Simón dice…”, este estará relacionado con la lateralidad, es decir izquierda y derecha. Por lo que el apoderado deberá dar la indicación como, por ejemplo: Simón dice levanta tu brazo derecho, Simón dice levanta tu pie izquierdo, Simón dice tocarse el pie derecho, Simón dice levanta tu brazo izquierdo, 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.- Se ubicará en el extremo derecho un elemento cualquiera y en el extremo izquierdo otro a un metro y medio de distancia, la estudiante se ubicará al centro de ambos. A la indicación deberá desplazarse a tomar el objeto que se encuentra a su derecha o izquierda dependiendo de la indicación dada por el apoderado.

5.- Dibuja en tu cuaderno de Educación Física 3 hábitos de higiene.