** Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

 **Rancagua**

**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA 2° SEMANA 4**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: Fecha: 6 al 10 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.- 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 desplaza en el lugar libremente y a la señal de alto deberá detenerse quedando en equilibrio; llevando los brazos al lado y levantando la pierna derecha hacia atrás. Esto lo deberá repetir 4 veces.

3.- La estudiante con una cuerda o un implemento similar a este deberá saltar avanzando de ida y vuelta. Lo deberá repetir 4 veces.

4.- La niña saltará en un pie (derecho) de ida y de vuelta con el pie izquierdo. Lo repetirá 4 veces.

5.- La estudiante realizara 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 deberá realizarlo 4 veces.

6.- Finalmente la estudiante deberá asearse.