** 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 capacidad para ejecutar de forma combinada las 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 realizaran 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 la lateralidad, es decir izquierda y derecha, arriba y abajo. Por lo que el apoderado deberá dar la indicación como, por ejemplo: Simón dice levanta tu brazo derecho, Simón dice ubicarse al lado derecho de la silla, Simón dice tocarse el pie derecho, Simón dice levanta tu brazo izquierdo, Simón dice arriba de la silla, Simón dice abajo de la mesa, etc.

3.- Se ubicarán diferentes obstáculos en una hilera, una silla para que se suba, un palo de escoba para saltar. Esto lo deberá repetir 3 veces.

4.- Se ubicarán dos sillas a un metro de distancia, sobre ellas un palo de escoba extendido en el cual la niña deberá saltar y pasar por debajo. Esto lo repetirá 4 veces.

5.- Dibuja en tu cuaderno de Educación Física 4 hábitos de higiene.