 **Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

**Rancagua**

**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA 3° SEMANA 5 DEL 27 AL 30 DE ABRIL**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: 3° A – B - C Fecha: 27 al 30 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. |

Instrucciones:

1.- La estudiante se ubicará de pie con las piernas separadas, llevará las palmas de las manos al piso durante 10 segundos, de igual manera con piernas juntas llevará palmas de las manos al piso para realizar una elongación durante 10 segundos. Luego con piernas separadas nuevamente llevará 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.- El trabajo se realizará conjuntamente con su familia, un mínimo de cuatro participantes. Se ubicará cuatro pocillos con frutas o verdura como: naranja, manzana, limón, papa, etc. En cada pocillo debe haber 6 frutas o verduras, frente a cada recipiente a una distancia de tres metros se ubicarán argollas circulares como aros, una toalla que forma la figura circular o una cuerda que simule un círculo. La actividad consiste en que cada integrante deberá competir tomando primeramente la fruta, la cual colocará entre sus rodillas y se desplazará saltando a pie junto hasta llegar al círculo señalado y dejará la fruta en el lugar. Se repetirá la acción hasta acabar de colocar todas las frutas en el círculo y ganará quien termine primero.

3.- Ahora la estudiante trabajará en parejas con un integrante de su familia, tomará dos toallas enrolladas y extendidas en forma de línea, colocará sobre la toalla cualquier elemento circular y se desplazará lateralmente (de lado) sin que se caiga el objeto hasta llegar al final del trayecto y lo dejará en un recipiente. Existirá una variante, pues deberá volver al lugar de inicio y tomar dos objetos circulares y llevarlos al recipiente, sin que estos se caigan. Se repetirá hasta desplazar 6 implementos circulares.

5.- La estudiante realizará un trabajo de respiración en el cual inspiraran por su nariz llevando los brazos hacia arriba y expulsará el aire por la boca bajando los brazos. Esto deberá realizarlo 3 veces.