



**TAREA DE EDUCACION FISICA Y SALUD CURSO: 3º AÑOS. SEMANA 36**

Nombre:

Curso:

Fecha: 30 de noviembre al 4 de diciembre



Hola niñas como están!!! esperando que este muy bien junto a su familia, esta semana realiceremos el deaño de la asigantura.

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

- participar en actividades de calentamiento en forma apropiada
- escuchar y seguir instrucciones
- mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad
- asegurar que el espacio está libre de obstáculos

**DESAFIO 1:**

Me puedes ayudar ¿Qué tienen en común estas imágenes?



RESPUESTA: \_\_\_\_\_

**Exacto son elementos de seguridad.**



**DESAFIO 2:** Busca las 7 diferencias y márcalas con una cruz



**DESAFIO 3 : Encierra en un círculo la persona escondida en la sombra.**

Mimosas SEÑALA LA PERSONA

**DESAFIO 4:**  
**PUEDES INVITAR A TU FAMILIA O A TUS AMIGOS A REALIZAR DESAFIO 4**

<b>LLEGADA</b>	6 FLEXIONES DE BRAZOS	15" PLANCHA (PLANK)	6 BURPEES	20 JUMPING JACKS
6 DESPLANTES	10 ABDOMINALES	5 ELEVACIONES DE PIERNA	5 FLEXIONES DE BRAZO	10 ABDOMINALES
5x20 METROS CARRERA	8 EJERCICIOS DE TRÍCEPS	10 EXTENSIONES DE PIERNA	8 BURPEES	10 ELEVACIONES DE PIERNA
10 DESPLANTES	5 ELEVACIONES DE PIERNA	5 BURPEES	5 EJERC. TRÍCEPS	10 SENTADILLAS
10 ELEVACIONES CADERA	4x20 METROS CARRERA	5 FLEXIONES DE BRAZOS	10 ABDOMINALES	5 SALTOS A PIES JUNTOS
<b>SALIDA</b>	15" SENTADILLA EN PARED	10" PLANCHA (PLANK)	10 EXTENSIONES DE PIERNA	5 SENTADILLAS

**NIVEL DE DIFICULTAD 1**

**Escaleras y serpientes**

1. EL JUGADOR CON LA MAYOR CANTIDAD DE LETRAS EN SU NOMBRE TIRA EL DADO EN PRIMER LUGAR.
2. LAS ESCALERAS TE LLEVAN HACIA ARRIBA.
3. LAS SERPIENTES TE DESLIZAN HACIA ABAJO.
4. SI CAES EN UNA ESCALERA O SERPIENTE DEBES REALIZAR EL EJERCICIO ANTES DE MOVERTE ARRIBA O ABAJO.
- 5 SI SACAS UN 6 OBTIENES UN TURNO EXTRA.
6. PARA GANAR DEBES LLEGAR A LA CASILLA "LLEGADA" CON EL NÚMERO EXACTO.
7. SI CON LA ÚLTIMA TIRADA TE PASAS DE LA CASILLA "LLEGADA" DEBES QUEDARTE DONDE ESTÁS Y REALIZAR EL EJERCICIO DE NUEVO.
8. EL JUGADOR GANADOR COGERÁ UNA FICHA DE EJERCICIO PARA QUE LOS DEMÁS JUGADORES LA EJECUTEN.

**TE MERECE ESTE DIPLOMA ¡!!! !!!!**

