GUIA N°3 EDUCACION FISICA Y SALUD.

CURSO: 1°AÑO A

PROFESORA: JACQUELINE SANCHEZ.

CORREO: Jacqueline.sanchez@colegiorepublicadefrancia.cl

**OA:** Demostrar Habilidades motrices básicas como saltar, caminar, equilibrio y lanzar.

**INDICADORES DE EVALUACION:**

1.- Ejecutan los saltos separando brazos y piernas en forma alternada.

2.- Realizar el salto en forma continua adelante y atrás con pies juntos.

3.- Mantener el equilibrio durante un tiempo indicado.

4.-Mantienen el equilibrio con uno o ambos pies por el camino realizado por ellos.

5.-Lanzar una pelota pequeña dentro de una caja a cierta distancia, con una o ambas manos.

Pauta de ejercicios motrices para realizar en casa con supervisión o ayuda de un adulto.

 “¡Vamos tú puedes!”

Antes de iniciar la actividad física, prepara tu cuerpo con un breve calentamiento para evitar lesiones, si recuerdas algunos de los que hemos hecho en clases, bien! Trota suavemente si el espacio lo permite , elonga o estira, te acuerdas de la canción “moviendo la cintura” cántala y hace ese ejercicio, toma un poco de agua y listo.



**¡¡¡Vamos a los ejercicios!!!**

**Ejercicio N°1 Salto.**

Salta 15 veces seguidas en tu puesto separando y juntando piernas, si puedes agregar los brazos, descansa y repite el ejercicio.



**Ejercicio N°2 Salto.**

Marca una línea en el piso con una cuerda o un cinturón o cinta adhesiva y salta 15 veces con pies juntos adelante y atrás, descansa, y repite el ejercicio.



**Ejercicio N°3 Equilibrio.**

De pie, con los brazos abiertos al lado a la altura de los hombros, dobla una pierna y levántala contando hasta 10 sin perder el equilibrio, descansa, y repite con la otra pierna.



**Ejercicio N°4 Equilibrio.**

Utiliza una cuerda o cinta adhesiva y marca diferentes caminos en el piso, debes pasar por el camino con ambos pies, si puedes inténtalo con un pie, descansa y repite el ejercicio.

**Ejercicio N°5 Lanzar.**

Materiales: una caja de cartón mediana y una pelota de tenis.

Instrucciones: Pon la caja en el suelo y a 3 metros(o menos) de ella deberás lanzar 10 veces la pelota dentro de la caja, ¿Cuántas veces entró la pelota a la caja, repite el ejercicio.



 Niños y niñas cuídense y quédense en casa para que pronto nos veamos.