



## EDUCACIÓN FÍSICA 2dos A y B- OA1 GUA4-SEMANA 4

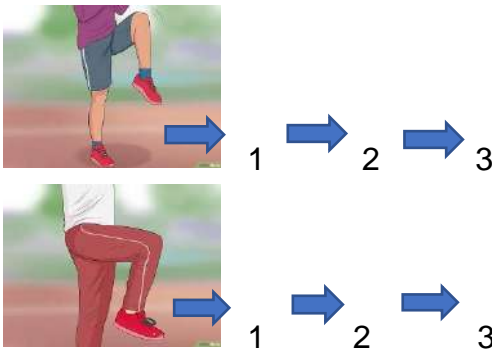
**Profesor: Claudio Delgado Escobar**

**OA1** - Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con uno y dos pies en una dirección

### Objetivo de aprendizaje semana 3:

- ❖ Ejecutar tres saltos con un pie y luego tres saltos con el otro, para desarrollar la coordinación gruesa, el equilibrio y la capacidad de movimiento sostenido.

**Desafío 2: Salta con un pie y luego con el otro en forma continuada hacia adelante , tratando de mantener el equilibrio y la coordinación gruesa.**



**.Material a utilizar: Un lugar despejado de la casa**

### Instrucción de la actividad

#### Rutina diaria

- 1.- Pídale a su hijo(a) que se sostenga sobre su pie derecho por tres segundos, luego que salte adelante tres veces consecutivas con el mismo pie.
2. Vuelve caminando a la zona de partida.
3. Pídale a su hijo(a) que se sostenga sobre su pie izquierdo por tres segundos, luego que salte adelante tres veces consecutivas con el mismo pie.
4. Descansar

#### Beneficios de saltar a un pie

- Trabaja tus piernas
- Quemarás calorías. ...
- Tonifica tu cuerpo. ...
- Ayuda a tu coordinación gruesa. ...
- Te brinda resistencia muscular. ...
- Mejora tu equilibrio. ...
- Aumenta tu potencia. ...
- Es un ejercicio súper práctico.

**. ¿Cómo vas con el desafío de la cuerda ?, recuerda que no importe cuanto te demores lo importante es lograrlo (20 saltos)**

#### Evalúalo en casa:

- 1 punto : si no se mantiene con el pie arriba o el pie opuesto toca el suelo
- 2 puntos: Cambio de postura inarmónica o desordenada (cuando debe hacerlo con el pie)
- 3 puntos: Falta de ritmo en los saltos o poco control del equilibrio
- 4 puntos: Lo realiza correctamente.

