



## EDUCACIÓN FÍSICA 3os A y B- OA1 Y OA 6 GUA3-SEMANA 3

**Profesor : Claudio Delgado Escobar**

### **Objetivo de aprendizaje**

Realizar saltos con desplazamiento utilizando la cuerda en un trayecto determinado para mejorar la coordinación , equilibrio y condición física general

**Desafío físico N°2:** Logra realizar saltos con desplazamientos con cuerda o un material similar , no importa cuánto te demores en conseguir la meta: 1 día, 2 días , 3 días , etc. lo importante es lograrlo, cuando volvamos a encontrarlos me lo muestras.



**Material a utilizar:** una cuerda, cordón de plancha, etc. de acuerdo a tu altura y además de un lugar despejado de tu casa .

### **Instrucción de la actividad**

#### **Rutina diaria**

1. Ubícate en un lugar despejado de tu casa (patio, jardín , etc)
2. Salta sobre la cuerda con los pies en forma alternada
3. Desplázate trotando ida y vuelta manteniendo la coordinación.
4. Puedes buscar variantes para este trabajo.

#### **Beneficios de saltar la cuerda en casa.**

- Te ayudará a ser más veloz.
- mejorará tu zancada.
- Quemarás calorías. ...
- Tonifica tu cuerpo. ...
- Te brinda resistencia muscular. ...
- Mejora tu condicionamiento aeróbico. ...
- Aumenta tu potencia. ...

**¡SÉ QUE LO LOGRARÁS!**

