



## EDUC.FÍSICA-TERCEROAB-OA1-GUIA6-SEMANA6

### Guía de Educación Física para terceros A y B

Prof.: Claudio Delgado Escobar

<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Objetivo de la clase:</b> Practicar la habilidad motora básica de estabilidad “la paloma”, manteniendo su posición , forma y equilibrio por 10 segundo. <b>OA 1 - Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad .....</b>	<b>3 Año A-B</b>	<b>Semana 6</b>

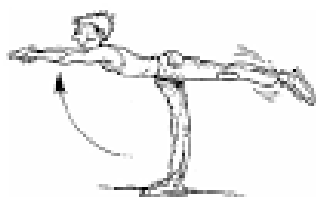


¿Cómo estuvo el desafío de la semana anterior?, recuerda que los saltos o rebotes simétricos, se realizan abriendo y cerrando piernas en una misma dirección, además es una habilidad que te permitirá desarrollar otras para poder aplicarlas a un deporte

Hoy aprenderás un ejercicio de equilibrio que se llama **paloma** , esta es una habilidad motora básica de estabilidad, te permite desarrollar y tener dominio de tu cuerpo , al desarrollarla te ayuda a obtener con mejor precisión una respuesta motora en cualquier actividad física.

**Desafío físico:** Logra mantener durante 10 segundos la posición de equilibrio paloma, tratando de mantener la estabilidad sin titubeos y movimientos.

**Observa la imagen y trata de copiar la posición.**



Posición paloma

**Material a utilizar: Un lugar despejado de tu hogar**

### **Instrucción de la actividad**

#### **Rutina diaria**

1. Pídale a su hijo (a) que se ubique frente a usted con piernas juntas y brazos juntos.
2. A la cuenta de tres debe subir una pierna y los brazos y dejarlos en una misma línea. (dígame que utilice de apoyo el pie que más le acomoda)
3. Luego pídale que mantenga el equilibrio de la posición durante 10 segundos.
4. Volver a la posición inicial
5. Luego de realizado el ejercicio pídale que lo realice con la otra pierna.
6. Repítalo una vez al día tratando de mantener más de 10 segundos.

#### **Beneficios de realizar la posición de equilibrio LA PALOMA**

Se dice que esta postura ayuda a mejorar la postura, estimula los órganos en el abdomen y en la garganta, fortalece la espalda, y abre toda la parte anterior del cuerpo, los tobillos, los muslos, el pecho, la garganta, y los hombros.

#### **Evaluó en casa**

**1 punto:** si no es capaz de mantener la posición ningún momento.

**2 puntos:** si pierde el equilibrio más de una vez.

**3 puntos:** si titubea o se desequilibra ligeramente

**4 puntos:** si se mantiene durante los 10 segundos.

**¡SÉ QUE LO LOGRARÁS!**

