



EDUCACIÓN FÍSICA 2dos A y B- OA1 GUA5-SEMANA 5

Semana del 27 de abril al 01 de mayo

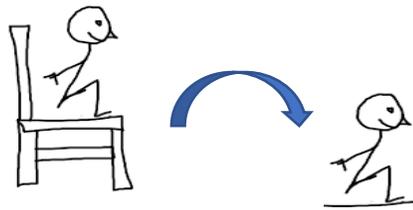
Profesor: Claudio Delgado Escobar

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:

- ❖ Demostrar dominio del equilibrio dinámico y coordinación motriz gruesa a través de un salto con caída desde una altura determinada, .

Desafío 2: Salta con ambos pies desde una altura de unos 50 cms (desde una silla , sillón , mesa de centro, cajón etc), y luego cae manteniendo el equilibrio y dominio corporal .



.Material a utilizar: Un lugar despejado de la casa , una silla.

Instrucción de la actividad

Rutina diaria

- 1.- Pídale a su hijo(a) que adopte la posición para saltar (sobre la silla con los pies separados de acuerdo al ancho de los hombros).
2. Luego pídale que salte de modo que ambos pies se separen de la silla al mismo tiempo y caiga tratando de mantener el equilibrio (amortigüe flectando piernas al caer)
4. Descansar, repita si es necesario.

Beneficios de saltar a un pie

- Trabaja tu equilibrio dinámico
- Fortalece tus piernas.
- Tonifica tu cuerpo. ...
- Ayuda a tu coordinación gruesa. ...
- Aumenta tu potencia. ..

. ¿Cómo vas con los desafíos anteriores?

Evalúalo en casa:

- 1 punto: si ambos pies no dejan el cajón al mismo tiempo o si no tocan el suelo simultáneamente.
- 2 puntos: después de la caída no es capaz de mantener el equilibrio.
- 3 puntos: Cae rígidamente
- 4 puntos: Lo realiza correctamente.

