

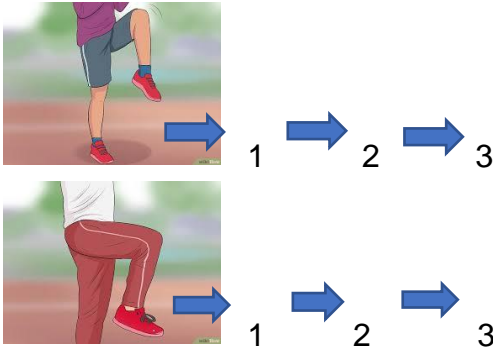
EDUCACIÓN FÍSICA 1os A y B- OA1 Y OA 6 GUA3-SEMANA 3

Profesor: Claudio Delgado Escobar

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.

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.

Desafío físico N°1: Logra realizar 10 saltos continuos con cuerda o un material similar, no importa cuánto te demores en conseguir la meta: 1 día, 2 días, una semana, lo importante es lograrlo, cuando cumplas con la meta me avisas. ¿cómo vas con el desafío?, recuerda que no importa cuanto te demores lo importante es lograrlo

