

Trabajo 6 de Educación Física y salud – 3ero básico

A continuación lea y oriente a su pupilo en la siguiente actividad:

Para la tarea n°6 practicaremos un circuito motor de locomoción y manipulación, te recomiendo hacerlas a diario para estimular tu cuerpo. (Lee muy atento a los detalles)

I. Preparación para la actividad:

1. Despejar un espacio para la práctica
2. Limpiar el piso antes de acostarte en el suelo y lávate las manos para comenzar.
3. Hidrátate antes, durante y después de la práctica.
4. Utiliza ropa cómoda
5. Realiza movilidad articular (**Calentamiento**)

II. Calentamiento

1. Mueve tu cuello de lado a lado 8 veces, y de adelante hacia atrás 8 veces más.
2. Luego mueve en círculos tus hombros 8 veces
3. Flexiona tus codos 8 veces más
4. Realiza 8 movimientos circulares con tus muñecas, mueve tus dedos también.
5. Mueve tu cadera de lado a lado 8 veces, y realiza 8 movimientos circulares con ella.
6. Flexiona y extiende tus rodillas 8 veces
7. Realiza 8 círculos con cada tobillo, y listo! puedes comenzar

III. Circuito motor

Este circuito debes realizarlo **7 veces** para mejorar la ejecución de las actividades de locomoción y manipulación.

1. Debes saltar a pie juntos 15 veces (el estudiante debe contar la cantidad de veces a saltar)

- En la imagen puede observar la trayectoria para realizar saltos con correcta ejecución.



2. Lanzar y recibir, este ejercicio debe realizarlo 10 veces. (el estudiante debe contar)

- Lanza una pelotita, puede ser un calcetín enrollado.
- Lanza con derecha y recibe con izquierda, luego lanza con izquierda y recibe con derecha.



3. Desplazarse con trote alrededor de las sillas durante 2 minutos. (el estudiante debe contar el tiempo)

- En la foto se muestra una idea para que la realice. Separar las sillas a 2 metros de distancia aprox.



4. Debes saltar en el pie derecho 15 veces (el estudiante debe contar la cantidad de veces a saltar)

- Observar la imagen



5. Anotar puntos, a 2 metros de distancia, realizarlo 20 veces. (el estudiante debe ir sumando sus puntos)

- Debes lanzar hacia un recipiente, puede ser una caja, un círculo en el suelo, o lo que tengas en tu casa para realizarlo.
- Puedes pedir ayuda para que alguien te tenga la caja o recipiente a utilizar.



6. Debes saltar en el pie izquierdo 15 veces (el estudiante debe contar la cantidad de veces a saltar)

- Observar la imagen



RECUERDA QUE ESTE CIRCUITO DEBES REPETIRLO 7 VECES PARA SU MEJOR EJECUCIÓN.

Luego de realizar el circuito motor enviar FOTOGRAFIAS DE LA EJECUCIÓN a mi email:
angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl

Atte.

Profesora de Educación Física Angélica Hinojosa Morales