

Educación Física y salud – 3ero básico

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

Para la tarea n°16 realizaremos un circuito de salto, para esto necesitaremos:

- Zapatillas o zapatos
- Botellas objetos o cosas de la casa para colocar en el suelo

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**)

I. 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

Circuito de salto– Te puedes apoyar en el siguiente tutorial que cree.

<https://youtu.be/3TDbMccpfOc>

1. Ubicaras las zapatillas de la siguiente manera: luego de ubicarlas pasaras saltando, imitando para donde mira cada una



2. Ubicaras los objetos de la siguiente manera: según la cantidad de objetos serán los apoyos que deberás poner al llegar del salto. (Los objetos son a modo de ejemplo)



3. ¡Y listo!

Recomendaciones:

- A. Realiza el circuito unas 5 veces para que mejores la ejecución de cada ejercicio y la velocidad
- B. Cuando te grabes haciendo el circuito, cuida que sea el mejor de todos los circuitos realizados, así podrás observar tus avances

Luego de realizar la actividad enviar video a mi email: angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl o a través de drive compartiéndome el video y colocando los detalles del estudiante como: Nombre, curso y número de la tarea

Atte.

Profesora de Educación Física Angélica Hinojosa Morales