

Tarea Educación Física
Curso:
Nombre estudiante :
Objetivo
Resolver desafíos prácticos manteniendo control, equilibrio y coordinación al combinar diversos movimientos, posturas y desplazamientos tales como: lanzar y recibir, desplazarse en planos inclinados, seguir ritmos, en una variedad de juegos.
Indicador de evaluación:
explorar el equilibrio y la coordinación al combinar diversos movimientos.
Ejercicios.

Materiales para la clase: un cuaderno, 4 pelotas de calcetín, un bol, un embudo, cuadros de colores: azul, rojo, amarillo y verde (si tienes otros colores solo remplazalos).

Calentamiento:

1. Pon en la radio una canción que más te guste baila hasta que termine la canción.



Desarrollo:

1. Equilibrio de colores: Poner en el suelo los cuadros de colores, uno al lado del otro y debes pisarlos con un solo pie, en estas secuencias.
 - a. rojo- amarillo-azul-verde.
 - b. amarillo- verde- rojo-azul
 - c. azul-amarillo-rojo-verde
 - d. verde-azul-verde-rojo



2. Calcetín al bol: Posiciona el bol en un extremo de la casa, y tu posíciónate al extremo contrario del bol. El objetivo de esta actividad será llevar con un embudo las pelotas de calcetín al bol, cuando coloques la pelota de calcetín en el bol no podrás tomar la pelota con tus manos, debes dejarla con el embudo. Debes llevar las 4 pelotas de calcetines al bol.



3. Caminar con un cuaderno: Debes tomar un cuaderno, colocarlo en la cabeza y tratar de caminar con él trata de contar hasta 10 segundos sin que se te caiga.



4. Caminar por un puente: haz un camino de cojines y debes tratar de pasarlos sin tocar el piso, si te caes debes volver al principio.



Vuelta a la Calma:

1. Flexibilidad: Mantén las posiciones de las fotografías 20 segundos cada una.



- Si lo haces con una extremidad repítelo con la otra extremidad también.

Preguntas:

1. ¿Cómo te sientes tu cuerpo cansado, con energía o contento?
 2. ¿Sientes calor en tu cuerpo? ¿En qué parte?
 3. ¿Qué actividad se te hizo fácil?
 4. ¿Qué partes del cuerpo utilizaste para hacer la actividad 2?
 5. ¿Qué actividad se te hizo difícil?
-

Colegio Eduardo De Geyter – Rancagua

Respeto – Responsabilidad – Inclusión

Colegio Eduardo De Geyter – Corporación Municipal Rancagua
Dirección: Calle Italia 582, Población Rancagua Norte. Fono: (72) 223 04 21. E-Mail: eduardo.geyter@cormun.cl

