



TERCEROS BÁSICOS

OA 1

Indicadores de aprendizaje:

- Ejecutan actividades de equilibrio en superficies estables e inestables, procurando desarrollar las nociones de los segmentos corporales en el espacio que permitan moverse en gran variedad de formas.
- Mantiene el equilibrio de un balón en una mano mientras se desplazan sobre una viga.

INSTRUCCIONES:

- ✓ Antes de comenzar la actividad debes preparar el espacio donde vas a trabajar, debe estar libre de obstáculos para evitar accidentes.
- ✓ Debes ordenar los materiales u objetos que vas a utilizar.
- ✓ Recuerda lavarte las manos antes y después de realizar la actividad.
- ✓ Una vez terminada la práctica recuerda hidratarte y comer una colación saludable.

ACTIVIDAD:

1. Para comenzar con la práctica vas a realizar un calentamiento realizando movimientos articulares lentamente y manteniendo la respiración inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
2. Una vez realizado el calentamiento vas a realizar diferentes posturas de equilibrio sobre un pie, manteniendo la posición por lo menos durante 3 segundos.





EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

3. Luego vas a practicar posiciones de equilibrio con diferentes partes del cuerpo. Por ejemplo, apoyando las manos y sólo un pie, plancha lateral, posición de vela (manteniendo la extensión de la cadera), entre otras posturas.



4. Una vez que domines los equilibrios anteriores, vas a practicar ejecutar las posturas en diferentes superficies, puede ser sobre una cuerda, sobre un cojín, en una pequeña viga o en bases reducidas.

Es muy importante que mantengas el control de tu cuerpo para evitar caídas.



5. Vas a ejecutar:

- ✓ Giro de 360° (vuelta completa), manteniendo la vista en un punto fijo. Es importante mantener el control del cuerpo y realizarlo primero hacia un lado y luego hacia el otro.
- ✓ Saltos con medio giro.
- ✓ Saltos con giro completo.
- ✓ Balanceos (moviéndose de manera lateral y utilizando los brazos)
- ✓ Salto desde una pequeña altura, amortiguando la caída con la punta de pies.



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

6. Una vez que ya hayas realizado las actividades anteriores, va a tomar un objeto (puede ser un balón, pelota, globo u objeto similar) lo pondrás sobre la palma de tu mano. Te vas a desplazar en diferentes direcciones sin que el objeto se caiga al suelo.

7. Luego ubicarás una cuerda, un palo o algún objeto similar donde te puedas desplazar manteniendo las medidas de seguridad. Realizarás el mismo ejercicio anterior, desplazándote hacia adelante y sin que el balón se caiga al suelo.



8. Como desafío puedes desplazarte en punta de pies o hacia atrás con el objeto en la mano, sin que se caiga al suelo.

9. Recuerda que cuando termines de practicar debes realizar un estiramiento de los músculos trabajados.



10. **Debes grabar un video ejecutando la actividad número** con una duración máxima de 2 minutos y pedirle a tu apoderado que lo envíe al correo toro@corp-lareina.cl o subirlo por classroom a través de tu correo institucional el día lunes 17 de agosto de 9:00 a 17:00 horas.

✚ **Para resolver las dudas relacionadas con las actividades, nos reuniremos de manera online el día jueves 6 de agosto de 10:30 a 11:15 horas.** La invitación con el link para ingresar a la reunión será enviada a tu correo institucional.