



TERCEROS BÁSICOS

OA 1

Indicadores de aprendizaje:

- Aceleran una carrera para alcanzar una mayor altura o distancia en el salto.

INSTRUCCIONES:

- ✓ Antes de comenzar la actividad debes preparar el espacio donde vas a trabajar, debe estar libre de obstáculos para evitar accidentes.
- ✓ Si vas a salir de tu casa recuerda mantener las medidas sanitarias correspondientes.
- ✓ 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 que hayas realizado el calentamiento vas a practicar el salto largo a pies juntos. Observa la imagen a continuación donde se muestra la técnica del salto. Es importante utilizar el impulso de los brazos, moviéndolos de atrás hacia adelante, sin bajar tanto el pecho.





EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

3. Vas a practicar el salto largo marcando la distancia recorrida en cada salto, el ideal es que cada vez la distancia sea mayor.

4. Una vez que hayas practicado el salto varias veces y hayas superado tus propias marcas, vas a practicar la carrera pero primero realizarás una movilidad específica, repitiendo los movimientos durante al menos un minuto:

- ✓ Galope lateral (desplazarte hacia el lado abriendo y cerrando brazos y piernas de manera coordinada).
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Taloneo (llevar los talones a los glúteos)
- ✓ Skipping frontal y lateral (rodillas al pecho)



Galopa lateral



Elevación de rodillas



Taloneos



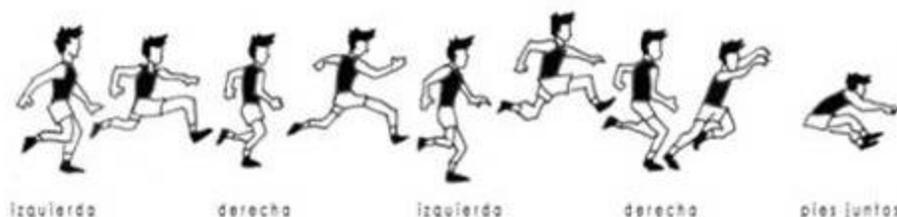
Skipping



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

5. Una vez realizados estos ejercicios vas a practicar la carrera en velocidad en pequeños tramos.

6. Una vez realizados todos los ejercicios anteriores vas a combinar la carrera con el salto largo, tratando de saltar lo más lejos posible idealmente superando tu mejor marca realizada en la actividad número 3.



7. Como desafío pondrás un obstáculo de tamaño mediano, que puedas saltar. Realizarás la carrera y saltarás el obstáculo, amortiguando la caída del salto con la punta de los pies.

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



9. **Debes grabar un video o sacar fotografías ejecutando la actividad número 3, 5 y 6 con una duración máxima de 2 minutos y pedirle a tu apoderado que lo envíe al [correo lito@corp-lareina.cl](mailto:correo@lito@corp-lareina.cl) o subirlo por [classroom](#) a través de tu correo institucional hasta el día lunes 7 de septiembre de 9:00 a 17:00 horas.**

🚦 Recuerden que las clases online se realizan una vez por semana, en el horario correspondiente para cada curso. Para ingresar a la reunión lo deben hacer desde [classroom](#), el link será activado 5 minutos antes de comenzar.