



TERCEROS BÁSICOS

OA 1

Indicadores de aprendizaje:

- Ejecutan distintas combinaciones para iniciar y terminar 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 diferentes saltos:

- ✓ Salto a pies juntos.
- ✓ Saltos en un pie y luego en el otro.
- ✓ Saltar separando y juntando los pies
- ✓ Saltos laterales
- ✓ Skipping
- ✓ Taloneos
- ✓ Salto largo.





EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

3. Una vez realizados los ejercicios anteriores ejecutarás distintas combinaciones de saltos de manera fluida, por ejemplo: saltar a pies juntos, saltar en un pie, realizar skipping y saltar una distancia. Crearás tu propio patrón de movimiento combinado por lo menos 3 tipos de saltos diferentes.

4. Tomarás una cuerda o algún objeto similar y realizarás por lo menos 10 repeticiones de:

- ✓ Saltos con pies juntos.
- ✓ Luego realizarás saltos en un pie y luego en el otro.
- ✓ Finalmente realizarás saltos hacia atrás.

5. Ubicarás diferentes objetos en el suelo que te sirvan de obstáculos. Ejecutarás diferentes saltos eludiendo obstáculos.



6. Luego realizarás combinaciones al inicio y término del salto, sin tocar los obstáculos:

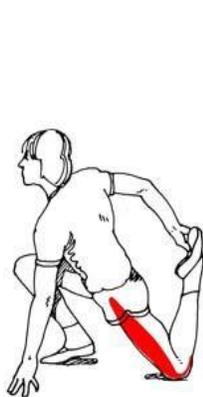
- ✓ Saltar a pies juntos y aterrizar en un pie.
- ✓ Saltar en un pie y aterrizar a pies juntos.
- ✓ Saltar en un pie y aterrizar en el mismo pie.
- ✓ Saltar en un pie y aterrizar en el otro pie.
- ✓ Saltar de manera lateral y aterrizar de frente



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



7. Una vez que hayas realizado los ejercicios anteriores vas a realizar un estiramiento de los músculos trabajados.



8. **Debes grabar un video o sacar fotografías ejecutando la actividad número 6 con una duración máxima de 2 minutos y lo subes a la plataforma classroom hasta el día martes 06 de octubre.**

- ✚ Recuerda que las clases online se realizan una vez por semana, en el horario correspondiente para cada curso.
- ✚ Para ingresar a la reunión lo debes hacer desde el tablón de classroom, el link será activado 5 minutos antes de comenzar.