****

**Colegio Diego Thompson**

**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |
| --- |
| **NOMBRE :** |
| **FECHA: PROFESORA JESSICA AMÉSTICA A.** |

**DESARROLLA GUIA DE ACUERDO A LO VISTO EN CLASES O EN LO QUE PUEDAS INVESTIGAR EN INTERNET O LIBROS.**

1. **COLOREE CON AZUL LOS LUGARES DONDE PUEDE JUGAR CON SUS AMIGOS.**
2. **COLOREE CON ROJO DÓNDE NO PUEDE JUGAR CON SUS AMIGOS**



**2. DIBUJESE SALTANDO EN DOS PIES EN LOS AROS Y CORRIENDO ZIG-ZAG. (LOCOMOCIÓN)**

**3. MARCA CON UN CÍRCULO ROJO LA SOMBRA QUE ESTE AL LADO DERECHO Y CON AZUL EL QUE ESTÁ AL LADO IZQUIERDO.**

**4. DIBUJA EL LADO Y LAS PARTES DEL CUERPO QUE LE FALTAN AL DIBUJO.**

 **PINTA DE COLOR ROJO EL DERECHO E IZQUIERO AZUL.**

****

* **ORIENTACIONES PRÁCTICAS PARA TRABAJAR EN CASA.**

**(Debes buscar un lugar cómodo, amplio para moverte en tu casa), ejemplo: en el living o en el patio de tu casa.** (Práctica 45 min)

1. **Calentamiento:**
* Movimiento articular : movimiento circulares de cabeza, hombros, cintura, rodilla
* 10 Abre y cierra piernas saltando o sin salto, salto de canguro, camina en posición de araña.
* 10 veces Salta a pie junto de un lugar a otro, luego salta en un pie.
1. **Fase principal :**
* Realizar voltereta adelante (vuelta carnero) pega el mentón al pecho, apoya cabeza y mano en el piso, levanta cadera y empuja hacia adelante. si el alumno no puede realizarlo solo, es necesario que el adulto ayude empuje despacio y con precaución desde las piernas. (si no tienes colchoneta, hazlo en una bajada de cama o alfombra) no lo realice en la cama.
* Con un balón (botea ambas manos, luego solo con la derecha y por ultimo solo izquierda). Desplázate por todo el lugar poniendo obstáculos como sillas, baldes o juguetes.
* Arma tu circuito con materiales de casa como baldes, botellas, dibujando aros en el piso con tiza si no los tienes, con sillas y aplica el correr, botear con la mano que menos te costó y hacer voltereta.
1. **Vuelta a la calma:**
* Elonga brazos, piernas, como muestra la imagen.