

Unidad N°1

Objetivo Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad

Profesor: Diego Navarro Oyarce
Asignatura: Educación física

Curso 3° básico

Fecha 08/06

Actividad

1. Corren una distancia de 5 a 10 metros según el espacio en tu hogar lo más rápido que puedas, esta distancia debe estar marcada con conos o un objeto similar (puede ser una botella) y al término de la carrera, saltar lo ancho de una colchoneta, cajón de tomates, cojín o un objeto similar y lanzar una pelotita de papel o similar hacia un punto determinado a 5 metros que puede ser una botella vacía. La actividad se debe realizar 5 veces.

2. Coloca un punto de inicio con un cono o botella y otro de termino a unos 5 a 10 metros. Tienen que correr sorteando cinco vallas (cajón de tomate o cojín) separadas a dos metros entre sí. Tras completar el recorrido, regresan rápidamente al punto de inicio y luego de un descanso de 20 segundos debe ejecutar nuevamente la actividad hasta haber realizado de 5 veces.

Página del texto	Recursos de apoyo	Forma de revisión
	Materiales o apoyos. Actividad 1: Conos o botellas. Cojín o colchoneta. Pelotita de papel. Persona adulta o familiar	Fotografía de la actividad o video.
	Materiales o apoyos. Actividad 1: Cojín o colchoneta Vallas Botellas o conos	Fotografía de la actividad o video.