



## **GUÍA N°1 EDUCACIÓN FÍSICA** **Terceros Básico**

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

**Eje:** Habilidades motrices.

### **Objetivo de aprendizaje**

(OA1): demostrar la capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas.

### **Deporte para niños en casa**

**Dedicar al día unos 45 minutos para realizar actividad física** es lo idóneo para mantenerse activo.

En el caso concreto de los niños, **acostumbrados a moverse sin parar** y a necesitar el aire libre, es especialmente necesario que, en la medida de lo posible, se mantengan **activos en el hogar**. A continuación, dejamos una serie de actividades para que los niños **hagan en casa solos o con la ayuda de los adultos**.

**1-Circuito de obstáculos:** con cualquier objeto que tengamos en casa, como **sillas, mesas, botellas de plástico, cordeles o juguetes**, se colocan de tal manera que puedan realizar un recorrido en el que tengan que **agacharse, saltar, andar a gatas o a cuadrupedia**, impulsarse con los brazos y todo lo que nuestra imaginación nos permita.

**2- Rutinas de ejercicios:** marcar una serie de tareas, como saltos laterales, rodillas arriba o talones al glúteo.

-Observa las láminas de niños realizando ejercicios y píntalas.

-Esta guía la puedes archivar en una carpeta que será solo para Ed. Física o pegarla en tu cuaderno de Artes.

