

Guía N° 6 Educación física y salud

Terceros básicos

Nombre: _____ Curso 3º _____

Objetivos a trabajar:

OA_6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular .

Indicadores de Evaluación:

6.2 Utilizan la mayor cantidad de grupos musculares en la ejecución de las actividades propuestas.
6.5 Realizan movimientos que impliquen gran amplitud de los segmentos corporales.

Actividad:

Para hacer esta actividad debes considerar los siguientes materiales:

- Globos
- Una cuerda o algo similar

Instrucciones de trabajo:

- Los estudiantes deberán jugar en familia.
- Se amarra la cuerda en la reja, una puerta o entre dos escobas. Teniendo la cuerda lo más tensa posible, inflamos el globo y empezamos a jugar.
- El juego consiste en; pasar el globo de un extremo a otro, golpeándolo con una mano y de a una persona, no pueden tocar dos personas el globo al mismo tiempo.
- Si dos estudiantes tocan el globo, automáticamente es punto para el otro equipo.
- Variantes: Primero con la mano derecha, luego la izquierda y después con ambas manos.

