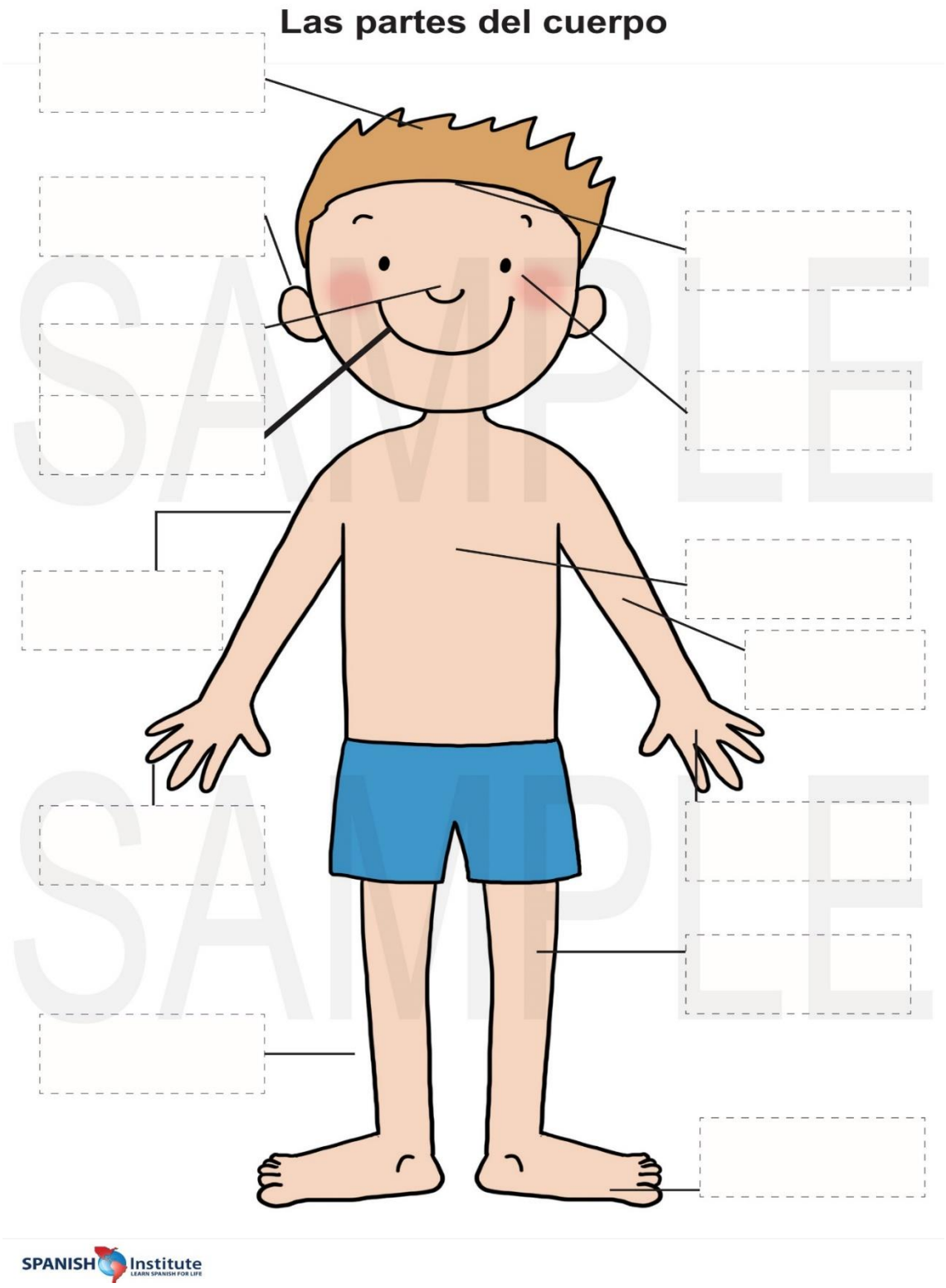
# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

A continuación, daremos inicio al aprendizaje en casa para nuestros estudiantes, la importancia de la educación física dentro del desarrollo humano es una herramienta fundamental que permite adquirir habilidades motrices (movimientos) y cognitivas (mentales). En edades temprana en este caso 3° año básico es importante guiar al niño (a) para eso lea cada instrucción antes de comenzar lo que se pide. ¡Éxito!

*ED. FISICA Y SALUD*
*I SEMESTRE*
*PRO: JOEL VALLADARES*

1.- Escribe dentro del recuadro el nombre de la parte que este apuntando la línea, por ejemplo: **CABEZA**



*ED. FISICA Y SALUD*
*I SEMESTRE*
*PRO: JOEL VALLADARES*

**RECUERDA: LAVAR TUS MANOS FRECUENTEMENTE CON JABON Y CEPILLAR TUS DIENTES DESPUES DE CADA COMIDA**

# *¡VAMOS A JUGAR!*

2.- Primero debemos preparara nuestro cuerpo, ¡a calentar! (lea el recuadro).

1.- MUEVE LAS ARTICULACIONES DE TU CUERPO; TOBILLOS; RODILLAS; CADERA; HOMBROS; MUÑECAS por 10 segundos c/u

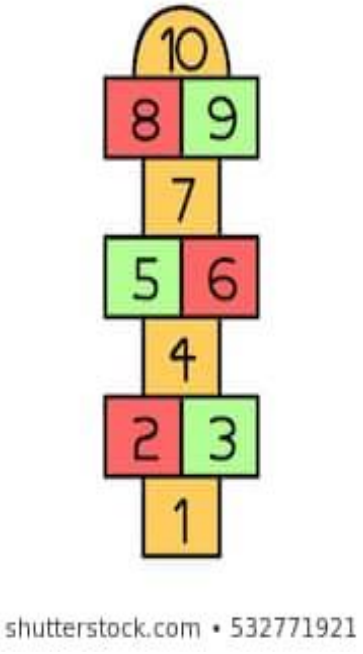
2.- MUEVETE COMO SI ESTUVERAS CORRIENDO, ¡PERO SIN MOVERTE DE TU LUGAR, ¡LEVANTA LAS RODILLAS Y MUEVE TUS BRAZOS, vamos con energía!

3.- SALTA UNA CUERDA IMAGINARIA SIN MOVERTE DE TÚ LUGAR, CON AMBOS PIES Y LUEGO EN EL DERECHO SIGUIENDO POR IIZQUIERDO.

3.- EL avioncito, pondremos a prueba tus habilidades para saltar, pero de beberás moverte de un lugar a otro, ¿estás preparado (a)?

*Instrucciones: Dibuja un avión en cualquier parte del suelo (mira ejemplo) debes tener un amuleto, el cual no puedes perder y no se puede caer de tu avión. Lanza tu amuleto al número que quieras, desde el numero 1 debes llegar al final y regresar saltando en un pie, comienza por el derecho, cuando te devuelvas debes tomar el amuleto sin pisar con ambos pies, si tocas debes volver a partir del número 1. Cuando ya lo hayas logrado, hazlo con el pie izquierdo. (Cuando ya domine ambos ejercicios, puede variar saltando con ambos pies, saltando de espalda, saltando de lado o lateral, o tachar algún número)*

***EJEMPLO:***




**VEAMOS COMO TE FUE EN EL AVIÓN (encierra en un círculo):**

*Con que pie te cuesto más saltar: DERECHO IZQUIERDO*

*En qué dirección te costó más: DE FRENTE / DE ESPALDA / COSTADO*

*FUE MUY DIFICIL: SI O NO*

**Para finalizar:**

4.- Debes escoger mínimo 3 ejercicios para estirar los músculos de tu cuerpo. Se encuentran en la hoja final.