



2º Guía EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

3º básico: Unidad Locomoción



OBJETIVO: Demostrar y ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción y estabilidad en diferentes alturas, direcciones, tiempos y espacios, por ejemplo, avanzar adelante, atrás, de izquierda a derecha y viceversa, saltar a pies juntos, sobre un pie y luego el otro, y mantener el equilibrio estático y dinámico.

ESTACION I: EQUILIBRIO ESTÁTICO Y DINÁMICO

EJERCICIO 1: Consiste en mantener el equilibrio sobre una pierna y luego la otra durante 15 segundos. Esto se debe repetir 5 veces con cada pierna.

Se puede variar este ejercicio dándole mayor complejidad, por ejemplo: elevando la rodilla de la pierna contraria, recoger algún objeto tratando de mantener siempre el equilibrio, haciéndolo sobre dos cojines o más, etc. (RECUERDA SIEMPRE TRABAJAR AMBAS PIERNAS).



(Sobre pierna derecha)



(Sobre pierna izquierda)



(Variaciones)



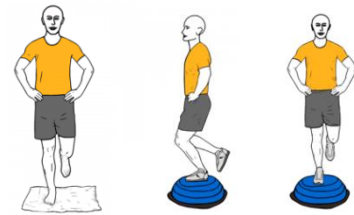
EJERCICIO 2: Este ejercicio consiste en caminar con un libro o cuaderno sobre la cabeza durante 20 segundos en diferentes direcciones y sentidos: adelante, atrás, al lado izquierdo, lado derecho).



EJERCICIO 3: Para este ejercicio es necesario dejar un cojín en el suelo y tomar una distancia de dos o más metros (entre el cojín y la posición del cuerpo). La ejecución del ejercicio consiste en que debes caminar o trotar hacia el cojín y una vez cerca del material, se debe saltar y caer con un solo pie realizando un equilibrio estático durante 5 segundos. El ejercicio se debe repetir 6 veces alternando la pierna en cada caída (rechazo) sobre el cojín.



(Caminar o trotar)



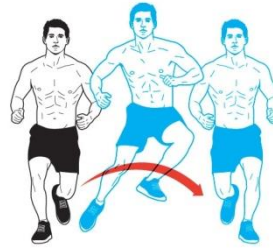
(Rechazo o caída)

**ESTACION II: SALTOS O MULTISALTOS (CON DESPLAZAMIENTOS,
LANZAMIENTOS Y RECEPCIÓN DE OBJETOS).**

Ejercicio 1:

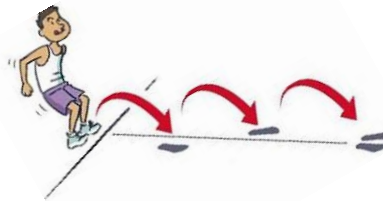
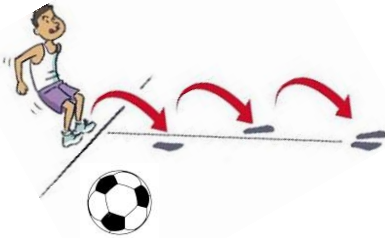
Marcar en el suelo una línea recta de dos metros para realizar saltos laterales a pies juntos, sobre un pie y luego el otro.

Se deben realizar 10 saltos por cada variación, por ejemplo: 10 saltos laterales a pies juntos y 10 saltos laterales por cada pierna alternando a la otra.



Ejercicio 2:

Este ejercicio consiste en desplazarse de un lugar a otro saltando, ya sea a pies juntos o en un pie (siempre alternar piernas para no esforzar mas una que la otra), con la variación de que se debe recoger, atrapar o lanzar algún objeto mientras se va desplazando. Es ideal la colaboración de otra persona para que pueda lanzar y/o recibir los objetos que el estudiante está manipulando.



ESTACION III: CAMINAR, CORRER Y REPTAR.

Ejercicio 1 (BUSQUEDA DEL TESORO):

Consiste en realizar una carrera recolectando diferentes objetos, los cuales deben ser escondidos por otra persona, con el fin de encontrarlos en el menor tiempo posible.





Ejercicio 2:

Con la supervisión de un adulto o familiar, este ejercicio consiste en caminar sobre 4 sillas las cuales tienen que estar levemente separadas, simulando un puente. Y una vez pasado este “puente”, el regreso deberá ser por debajo de las sillas de manera que haya un desplazamiento (reptar) por el suelo en donde la cadera siempre tiene que estar en contacto con el piso.

