**Colegio San Manuel**

 **Asignatura: Ed Física**

 **Profesor: Paola Vilches S**

 **Curso: 3° año básico**

**GUIA N° 1 DE APOYO AL HOGAR**

Buenos días:

Esperando que se encuentren muy bien, les hago entrega de algunas recomendaciones que serán de especial importancia debido a las medidas de contingencia sanitaria. Por lo mismo por favor cuídense mucho ustedes y sus familias.

Les solicito que en lo posible los niños tengan una buena alimentación, hábitos de higiene, lavado de manos constantemente con jabón y beban mucha agua.

Procuren que los niños aprendan y consuman frutas, ensaladas, huevos cocidos según sus preferencias, que ingieran agua natural. Eviten jugos o bebidas azucaradas.

Que realicen las actividades que les envío, con ropa adecuada y cómoda para su mejor desarrollo

 Tía Paola

Comenzaremos la Primera Unidad

Habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas. Hábitos de higiene, prevención y seguridad.

Habilidades motoras básicas de locomoción













Hoy trabajaremos las habilidades de caminar, correr, saltar, reptar, rodar [y trepar](https://www.slideshare.net/MarlonOrtiz5/habilidades-motrices-bsicas-de-locomocin%22%20%5Ct%20%22_blank)

Papitos en lo posible que los niños realicen estas actividades para que logren desarrollar estas habilidades que son esenciales en el desarrollo de movimientos básicos de como caminar, correr, etc. y así ellos con el tiempo tendrán un mejor rendimiento en el deporte que el niño quiera ejercer.

En sus casas en el patio los niños tienen que realizar lo siguiente:

CORRER

* Primero caminar normalmente de un lado del patio al otro extremo
* Luego caminar un poco más rápido
* Ahora tiene que correr y repetirlo 5 veces

SALTAR

* El niño(a) primero tiene que saltar en su lugar varias veces
* Luego tiene que ir de un extremo al otro del patio saltando en un pie y si se cansa cambiar de pie
* Ahora tiene que saltar a pies juntos (cuando hablamos de pies juntos hay que decirles a los niños que los pies no se separan en ningún momento para que ellos aprendan esta habilidad.

REPTAR

* Preparar un lugar del patio colocar algo en el piso para que los niños puedan deslizarse como culebritas (REPTAR), realizar este ejercicio varias veces boca hacia abajo.
* Luego realizar el mismo ejercicio, pero boca hacia arriba. Realizarlo varias veces

Todos los ejercicios se tienen que realizar en lo posible varias veces en la semana (mínimo 3 veces por semana) para que los niños tengan un óptimo desarrollo.

RODAR

* Preparar un lugar del patio colocar en lo posible una colchoneta y si no la tiene o no tiene ningún material alternativo trabajar en una cama, haciendo giros como tronquitos hacia adelante y hacia atrás.
* En el mismo lugar de trabajo realizar con mucho cuidado voltereta hacia adelante siempre con la ayuda de un adulto hasta que el niño(a) lo pueda realizar por si solo.

TREPAR

* En algún lugar de la casa, los niños tienen que trepar, se puede colocar una cuerda firme amarrada desde arriba y ellos tienen que trepar o algo más básico que suban un árbol.