



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: SEGUNDO AÑO
ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD
DOCENTE: HECTOR VALLEJOS SANHUEZA

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas

ACTIVIDAD 1: SALTAR LA CUERDA 2.0

MATERIALES: CUERDA (pueden confeccionar su propia cuerda)

Ahora vas a intentar saltar la cuerda de otras formas posibles.

PASO 1: SALTAR LA CUERDA EN EL LUGAR (ESO YA LO HAZ PRACTICADO ANTES)

DESAFIO 2: SALTAR LA CUERDA CON VUELTA HACIA ATRÁS, ES DECIR, SE SALTA EN EL MISMO LUGAR PERO LA CUERDA SE GIRA HACIA ATRÁS.

DESAFIO 3: SALTAR LA CUERDA CORRIENDO HACIA ADELANTE (PUEDES TROTAR).

DESAFIO 4: SALTAR LA CUERDA CRUZANDO LOS BRAZOS. DEBES SALTAR LA CUERDA EN FORMA NORMAL, PERO EN ALGUN MOMENTO DEBES CRUZAR TUS BRAZOS, ESO HARÁ QUE LA CUERDA SE CRUCE Y GIRE DE ESA MANERA.