

Educación Física y Salud

3° Básico

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Obj: Conocer habilidades motrices básicas, Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones**

Escribe cuanto tiempo te demoras en ejecutar los siguientes casos:

1. Saltar la cuerda hasta el 25:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Saltar la cuerda hasta el 40:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Ir y volver de un punto a otro en tu casa (10 mts):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Lazar un objeto arriba y luego atraparlo (20 veces)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Mantener equilibrio con pie derecho:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Mantener Equilibrio con pie izquierdo:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Caminar por una cuerda en el piso de un extremo a otro:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Dibuje 4 de los casos anteriores en los siguientes cuadros:

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |