

---

## ACTIVIDAD VIRTUAL N°3

Área: Educación Física

Profesora: Alejandra Lacia

Tercer grado

Tema: Habilidades básicas locomotivas y manipulativas “Salto”



### Entrada en calor

- Observa y realiza el juego del siguiente enlace: “Congelados”  
<https://youtu.be/mnJ7Wk1FASA?feature=shared>

### Desafío:

Observa el siguiente Video

<https://youtube.com/watch?v=mUMKnqOIGWI&t=215&feature=shared>



- 1) Busca una cuerda, sogá, pedazo de cable o manguera que no se use en casa (preguntarle a mamá o papá).

*Mide el largo que usaras colocando una punta de la cuerda en una mano (a la altura del pecho u hombros), pasar por debajo de los dos pies (parándose arriba de la cuerda) y sostener la otra punta con la otra mano (a la altura del pecho). Si queda un poquito larga, darle una vuelta en la mano como se muestra en el video.*

- 2) Sostenemos las dos puntas de la cuerda con una mano. Giramos el brazo haciendo golpear la sogá en el piso (como un látigo). Es muy importante girar la muñeca. Hacerlo 4 veces.



- 3) Hacerlo con la otra mano.
- 4) Ahora al hacer girar la soga, cuando toque el piso y suene dar un salto.  
Hacerlo 5 veces con cada mano.  
Intentarlo cuantas veces necesites hacerlo.
- 5) Tomar una punta de la soga con una mano, la otra con la otra mano.  
Movemos la soga hacia adelante y la saltamos.  
<https://youtube.com/watch?v=slv3Jzcovbc&feature=shared>
- 6) **Juego:** Intentar saltar la soga como en el punto 5, intentando llegar a 10 saltos seguidos, sin parar.  
¿Te salió?  
¿Cuántas veces puedes saltar sin parar?  
¿Puedes realizarlo con 1 pie?

***¡Puedes lograr todo aquellos que te propongas!***

**EL LAVADO CORRECTO DE LOS DIENTES, ES SIN DUDAR ALGO ESCENCIAL EN NUESTRA HIGUIENE Y CUIDADO PERSONAL.**

