

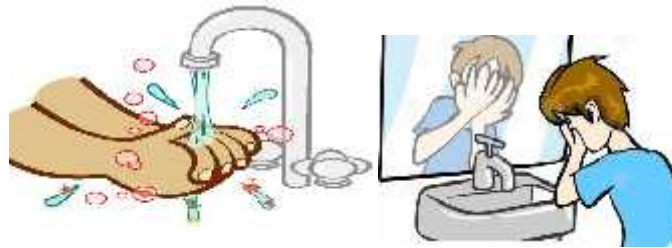


**DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR  
RUTINA DE TRABAJO No. 1  
3º. GRADO**

¡Hola! Bienvenido alumno, sabemos que estos días han sido difíciles, ya no estamos acostumbrados a estar tanto tiempo dentro de la casa.

Por lo que te pedimos paciencia, ya que es importante **#quedarte en casa**, porque ¡te cuidas tú y nos cuidamos todos!

Para iniciar la rutina de educación física, te pediremos un gran favor: **¡LAVATE LAS MANOS!**, antes de iniciar los trabajos, y al concluirlos, **¡VUELVE A LAVARTE LAS MANOS Y LA CARA!**



**¡¡GRACIAS!!**

Alumno, ¿sabías que los objetos, utensilios y demás artículos que hay en casa, pueden convertirse en súper poderosos, y que nos pueden ayudar a desarrollar las habilidades motoras (movernos), en casa?

Pues aquí te vamos a ayudar a que descúbras como una Toalla puede convertirse en Súper poderosa y nos ayudará como buen Súper héroe a desarrollar las habilidades de “lanzar y atrapar” con precisión, o sea que no podemos fallar.

¿Te interesa? Continúa leyendo y desarrolla el reto: **“Mi Toalla Súper poderosa”**



**Que necesitas para desarrollar el reto:**

- a) Si hay un adulto contigo pídele que te acompañe.
- b) Espacio libre de objetos. (mesa, sillas, sillones, etc.)
- c) Muchas ganas de participar.
- d) Hojas y lápices de colores.



Te pedimos realices lo siguiente:

- ◆ Dibuja el tarjetón de puntos en una hoja, este diseño esta al final de esta hoja. Este tarjetón te servirá para ir registrando y sumando los puntos.
- ◆ Material: una toalla, una botella de plástico de 600 ml. Llena aproximadamente con un 1/3 de agua.
- ◆ Termina el reto, y con tus resultados, invita algún familiar a superar tu puntuación.

¡¡¡Ánimo, tu puedes, vamos por el récord mundial de la Toalla Súper poderosa”!!!



En la clase de educación física el profesor inicia preparando tu cuerpo para el trabajo. Estos ejercicios te servirán, te sugerimos escuchar tu música preferida mientras los desarrollas.

1. Nos ponemos de pie, y nos estiramos lentamente, entrelazamos las manos arriba de la cabeza, brazos estirados y flexiona lentamente izquierda-derecha 8 veces. Registra un punto.
- 2.-Sobre la punta de los pies bajamos hasta que los talones toquen el piso repítelo 10 veces. (+1 punto)



1. Toma la toalla, júla los extremos por arriba de la cabeza y brazos rectos, no dejes de estirar la toalla, haz que recorra llega hasta el suelo, pásala al frente levantando los pies y recorre la parte delantera del cuerpo hasta llegar arriba, Repítelo 3 veces bajando por la espalda y 3 veces bajando por la parte delantera. Si no la soltaste registra 3 puntos la soltaste aunque sea una vez. Registra 0 puntos.
2. Coloca en el piso la toalla a doblada a la mitad y salta 6 veces 3 de ida y 3 de vuelta. Repite el ejercicio con los pies juntos. Si no pisaste la toalla anótate 6 puntos, sí la pisaste 2 o 3 veces tienes 3 puntos, sí la pisaste más 0 puntos.
3. Coloca la botella en piso, aléjate de ella lo largo de la toalla más un paso, toma la toalla como látigo y sin mover los pies, tirale “latigazos” hasta que caiga. Lo intentarás 10 veces, **OJO** pierdes si mueves los pies. Registra un punto cada vez que la tires.
4. Haz “bola” la toalla, apriétala fuerte para que no se desarme, a la misma distancia que ejercicio anterior, patéala y trata de tirar la botella, inténtalo 10 veces. Registra 1 punto por cada vez que logres. debajo de tu tarjetón.



5. Toma la toalla doblada a la mitad, lánzala y trata que cubra la botella, no importa si la botella cae, realiza 10 intentos, tendrás 1 punto por cada vez que lo logres. Registra cuantos lograste

6. Coloca la toalla en el piso, doblarla cuántas veces como sea posible. Registra cuántas veces pudiste hacerlo, para saberlo ve desdoblado paso a paso la toalla. Registra los puntos.

7. Inventa un ejercicio con la toalla y la botella, si lo lográs registra 10 puntos más. escríbelo de forma clara debajo de tu tarjetón.

**¿Te gustó el reto? Tú toalla, ¿ volvió Super poderosa? Te invito a tratar de romper tu récord otro día, vuelve a sumar tu puntuación y llegarás a ser un experto.**



Tu nombre:	
EJERCICIO	PUNTOS:
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
SUMA:	