





Guía Digital N°17

Asignatura : Educación Física
Curso : Segundo Básico
Docente : Ma. Francisca Rojas A. / Guillermo Lavado
Semana : 05 de Octubre al 09 de Octubre
Días de atención : Lunes a viernes de 10.00 a 11. 00 y de 15.00 a 16.00 hrs.
Martes, Jueves y viernes 12:00 hrs.
Contacto :francisca17r@Hotmail.com/Guillermo.lavado@colegio- isabelriquelme.cl



1.- OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDO CONCEPTUALES

Objetivo de Aprendizaje	CONTENIDO
<p>OA1 Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.</p> <p>OA6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.</p>	Lanzamientos Coordinación
Objetivo de la clase:	Habilidades
Aplicar habilidades motrices de coordinación, mediante ejercicios de lanzamientos en un entorno seguro.	Practicar Demostrar Realizar Utilizar Escuchar Ejecutar

Lanzamientos

Es la acción de lanzar que surge de manera natural en la interacción con objetos.

Distingue 4 aspectos fundamentales: forma, velocidad, distancia y precisión.

Wickstrom (1990) “toda secuencia de movimientos que impliquen arrojar un objeto al espacio, con uno o ambos brazos”

Keog & Sugden (1985) “todo lanzamiento por encima del hombro con una mano”



3.- TAREA



1.- Comenzaremos con el calentamiento (5 MINUTOS)
Utiliza este video como actividad de inicio a nuestro trabajo.

https://www.youtube.com/watch?v=JceyC3ptH_w



Realiza la siguiente rutina de ejercicios.

Lanzamientos:

Para la siguiente actividad necesitas: pelota de tenis, de calcetín o de papel, algunos peluches de diferentes tamaños para lanzar:

- Lanza hacia arriba y atrapa con ambas manos.
- Lanza hacia arriba y atrapa con la mano derecha.
- Lanza hacia arriba y atrapa con la mano izquierda.
- Lanza hacia arriba da 2 aplausos, 3 aplausos, 4 aplausos.
- Lanza hacia arriba da un giro y atrapa antes que la pelota caiga.



Ahora hazlo
caminando!!

Lanzamiento con un escobillón:

Desde una distancia de 3 o 4 metros colocar los peluches o las botellas y lanzar golpeando la pelota con el escobillón para intentar derribar el objetivo.



Estas actividades las puedes repetir cuantas veces quieras

4.- SOLUCIONARIO



Esta actividad
no requiere de
solucionario,
solo que
realices los
ejercicios en
casa.



5.- AUTOEVALUACIÓN

Ahora llegó el momento de ver como has estado trabajando, para eso es necesario que leas atentamente y respondas con sinceridad. Para realizar esta autoevaluación debes escribirla en tu cuaderno, con buena letra y ordenado y escribir SI o NO según corresponda.

EVALÚATE



Realizo el calentamiento a través de la imitación de animales.

Ejecuto ejercicios de lanzamientos.

Llevo a cabo los ejercicios de lanzamientos con diversos elementos.

6. - TICKET DE SALIDA

Para finalizar responde este ticket de salida

Indicadores de evaluación

Ejecutan lanzamientos en diferentes distancias e intensidades.

TICKET DE SALIDA
NOMBRE: _____

1.- Menciona al menos dos lanzamientos ejecutados.

