

GUÍA DE DIGITAL N6

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: 3 ° BÁSICO

DOCENTE: GUILLERMO LAVADO

SEMANA: 18 AL 20 DE MAYO 2020

JUNTO CON SALUDARTE, ESPERO QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA PARA QUE SIGAMOS TRABAJANDO DESDE LA DISTANCIA.

1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO APRENDIZAJE	CONTENIDOS
<p>OA 01</p> <p>Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, ejemplo, correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.</p>	<p>Actividad física y ejecución de habilidades motrices básicas.</p>
<p>OBJETIVO CLASE</p>	<p>HABILIDADES</p>
<p>Realizar movimientos combinados que involucren habilidades motrices básicas ejecutadas de forma simultánea.</p>	<p>Analizar Ejecutar</p>

2. GUIA

- **TIPOS DE HABILIDADES MOTRICES BASICAS**
- **LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, SI LAS TRASLADAMOS A ACTIVIDAD FÍSICA O EJERCICIO, TIENE 5 CLASIFICACIONES:**
-
- **DESPLAZAMIENTO**
- **SALTOS**
- **GIROS**
- **LANZAMIENTOS**
- **RECEPCIONES**

➤ DESPLAZAMIENTOS

- ESTA ACCIÓN INTRÍNSECA DEL CUERPO SE DEFINE COMO CAMBIAR LA POSICIÓN DEL CUERPO DESDE UN PUNTO A OTRO. SU REALIZACIÓN CONLLEVA A UNA MEJORA DE LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL Y DE LA PERCEPCIÓN ESPACIO-TIEMPO.
UNA PERSONA SE PUEDE DESPLAZAR DE UN LUGAR A OTRO DE LAS SIGUIENTES FORMAS: DESLIZAMIENTOS, TRANSPORTES, ARRASTRES, MARCHA, CARRERA, MARCHA, REPTACIÓN, CUADRUPEDIA.

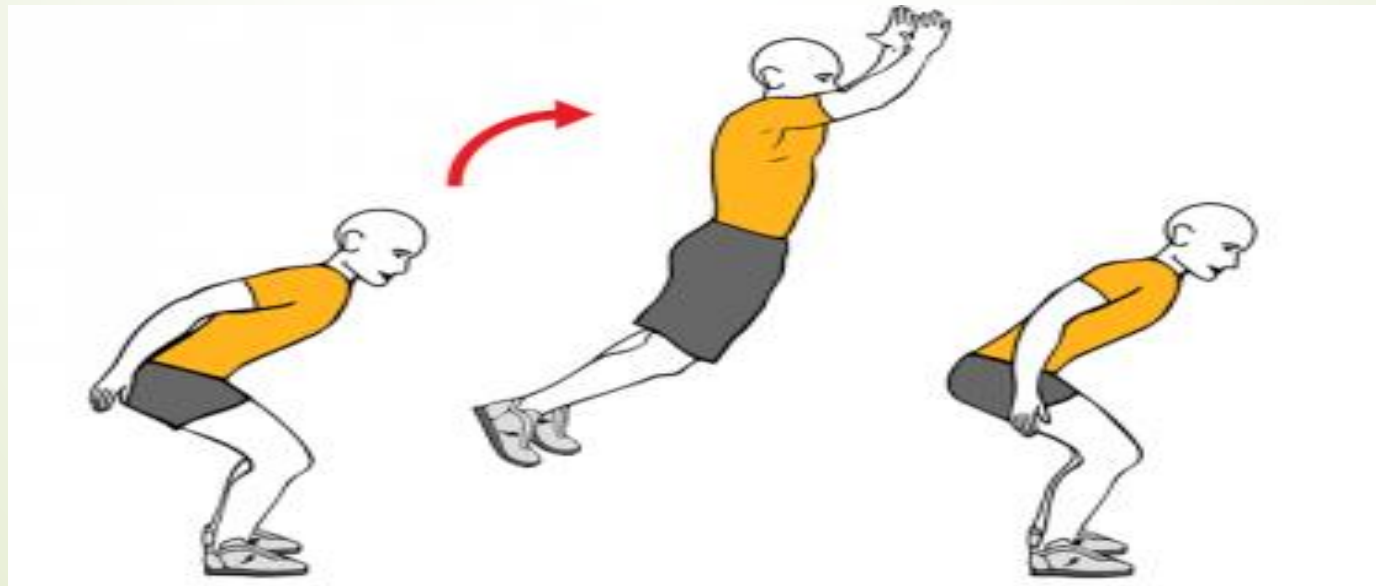


➤ **SALTOS**

- **LA HABILIDAD DE SALTAR CONSISTE EN SEPARAR LOS PIES DEL SUELO VENCiendo LA LEY DE GRAVEDAD. A SU VEZ, IMPLICA UNA FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LAS RODILLAS.**

ESTA, SE PUEDE EJECUTAR DE DIFERENTES FORMAS: AMBOS PIES, UN PIE O ALTERNADO.

ADEMÁS, TIENE DOS FINES: LOGRAR LONGITUD (DISTANCIA), LOGRAR ALTURA. PARA CUALQUIER QUE SEA DE LAS ANTES MENCIONADAS REQUIERE UN ESFUERZO FÍSICO CONSIDERABLE INDEPENDIENTEMENTE DE CUAL SEA EL MOTIVO.



➤ GIROS

- ES LA ACCIÓN DE ROTAR SOBRE SU PROPIO EJE. LA PRÁCTICA DE ESTA ACCIÓN, MEJORA LA COORDINACIÓN, LA PERCEPCIÓN TEMPORO-ESPACIAL.

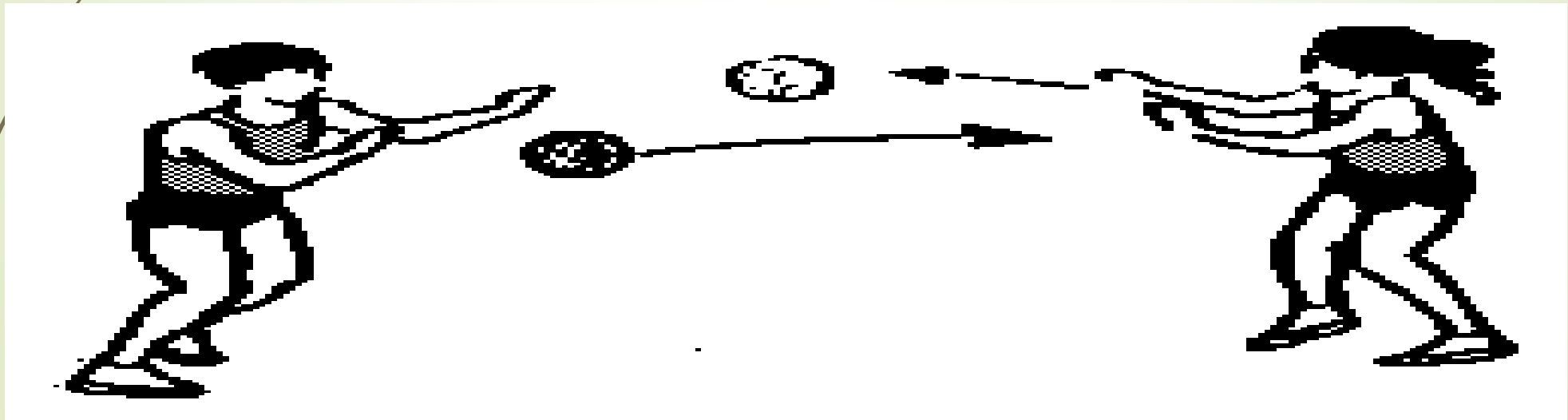


➤ **LANZAMIENTO**

- SUPONE LA ACCIÓN DE ENVIAR ALGO YA SEA POR EL AIRE O EL SUELO, SIN LA NECESIDAD DE LLEVARLO PERSONALMENTE HACIA EL OBJETIVO. LA ACCIÓN SE PUEDE REALIZAR CON UNA O AMBAS MANOS, Y, ESTÁ DIRECTAMENTE RELACIONADA CON LA HABILIDAD DE **RECEPCIÓN**.

➤ **RECEPCION**

- ES LA ACCIÓN DE RECIBIR CON UNA O AMBAS MANOS, UN OBJETO ENVIADO POR OTRA PERSONA.



3.TAREA

► **Camino de ninja**

- Busca el máximo de prendas sin usar, pedazos de tela, o simplemente cinta adhesiva. Pégalas en el pasillo de tu casa trazando líneas horizontales (-) y diagonales (/) de manera que estas se crucen para formar un camino con obstáculos.

Ubica un tesoro o premio al fin de este camino de obstáculos.

El objetivo es que pases el camino sin tocar ninguno de los obstáculos que está en el pasillo, realizando movimientos como reptar, gatear, saltar, según te lo exija el camino. Una vez captures el tesoro, deberás volver por el mismo camino también evitando tocar los obstáculos.

Si tocas con cualquier parte del cuerpo algún obstáculo, deberás volver al inicio. Si deseas agregar dificultad pide a tus padres o compañeros de hogar, que mientras estas pasando, pueden arrojar objetos como peluches u objetos blandos, y así, dificultar la misión.

➤ EJEMPLO...






➤ **JUEGO DE REACCIÓN.**

- UBICA UN ARO EN EL SUELO Y UBÍCATE DENTRO DE ÉL (SI NO TIENES UN ARO, OCUPA UN IMPLEMENTO SIMILAR QUE TE PERMITA TENER UN PUNTO DE REFERENCIA)

UN ADULTO O COMPAÑERO DE HOGAR DEBERÁ DARTÉ INSTRUCCIONES, TALES COMO:

¡SALTO ADELANTE! ¡SEPARA PIERNAS! ¡UN PIE ATRÁS! ¡SALTO ATRÁS CON GIRO! Y REALIZAR ESTAS ACCIONES LO MÁS RÁPIDO POSIBLE.

A MANERA DE COMPETENCIA DE VELOCIDAD, PUEDEN HACER UN LISTADO CON 10 ACCIONES Y ENTRE 3 O MÁS PERSONAS REALIZARLAS TOMANDO EL TIEMPO. QUIEN HAGA EL MENOR TIEMPO REALIZANDO LAS 10 ACCIONES GANARÁ.

- 
- ▶ ***Recuerden hidratarse bien durante y después de la actividad, usar ropa cómoda y alimentarse bien en este largo proceso.**
 - ▶ **LES DESEO UNA GRAN SEMANA**
- 