



COLEGIO ISABEL RIQUELME

U.T.P.

GUÍA DIGITAL N° 10

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 4° Básico

DOCENTE: Nathalia Montenegro Pizarro

SEMANA : 15 al 19 de Junio de 2020.

DIAS DE ATENCION CONSULTAS: Lunes a Viernes
15:00 a 16:00 hrs

MAIL CONTACTO PROFESORA:

nathaliamontenegropizarro@gmail.com

Mis Queridos niños y niñas espero se encuentren muy bien en sus casas, recuerden que a través de las guías virtuales estaremos comunicados y trabajando en tus aprendizajes, es importante que realices tus actividades ya que yo realizo las guías para ti con mucho cariño para que no dejes de aprender a pesar de las dificultades que hoy tenemos que enfrentar.

1: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

<u>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</u>	<u>CONTENIDO</u>
OA4: Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, como: jugar en plazas activas; jugar un partido en la plaza o la playa; realizar caminatas en el entorno natural; andar en bicicleta en un parque o en un camino rural.	- Manipulación
<u>OBJETIVO DE LA CLASE</u>	<u>HABILIDADES</u>
OBJETIVO DE LA CLASE: Realizar circuito que desarrollen la actividad física mediante la manipulación de un objeto.	<ul style="list-style-type: none">➤ Realizar➤ Conocer➤ Identificar

INSTRUCCIONES



Utilizar ropa
cómoda



Lugar
seguro



Botella de agua



Y MUCHAS GANAS DE
TRABAJAR!!!!!!

HABILIDADES MOTRICES DE MANIPULACION

¿Cuáles son las habilidades motrices básicas de manipulación?

Movimientos en los cuales debemos manipular objetos.

Por ejemplo:

LANZAR Y RECEPCIONAR
(ATRAPAR)



Habilidades de manipulación



MANIPULACIÓN



Estas habilidades son movimientos de manipulación gruesa y fina. Se caracterizan por la capacidad de imprimir fuerza a los objetos o personas y recibir y amortiguar la misma de los objetos y personas con quienes se interactúa. Guía curricular para la Educación Física, Habilidades y destrezas motrices en la Educación Física.

3: TAREA

Ahora a trabajar de acuerdo a la información entrega sobre las habilidades motrices de manipulación, realizaremos la siguiente actividad.

Elaborar con la ayuda de tus padres una PELOTA DE TRAPO, una manualidad muy divertida,



VAMOS A NECESITAR :

- Hilo y aguja
- Medias o calcetas viejas.

- Este link aparece paso a paso como realizarla.

<https://www.youtube.com/watch?v=x1aIMEa-Tkl>

3: TAREA

Ahora a trabajar con la pelota de trapo que realizaste, en 4 estaciones trabajaremos la manipulación de la pelota.

1-. ESTACION :



Realizaremos lanzamiento hacia arriba con la pelota y le agregamos salto, cada que recibo la pelota realizo un salto. (lanzo y recibo)
repetimos 5 veces



De acuerdo a la imagen, con la pelota y la ayuda de otra persona, lanzo la pelota con las manos a mi compañero sin que caiga. Cada vez que lanzo toco el suelo.

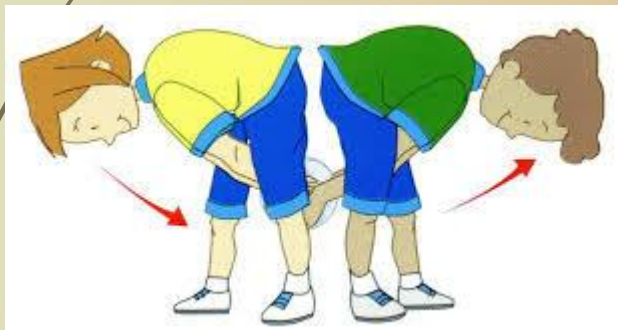
Realizar 5 lanzamientos cada uno

3° ESTACION:



De acuerdo a la imagen, nos sentamos en el suelo frente a mi acompañante, y nos lanzamos la pelota. Cuando lanzo la pelota a mi compañero hago un abdominal.

Repetir 8 veces cada uno



De acuerdo a la imagen , nos colocamos de espalda , separando las piernas y nos pasamos la pelota entre las piernas el que recibe, la pasa a su compañero por arriba de la cabeza y luego entre las piernas. **Repetir 6 veces.**

ESTIRAMIENTOS

Mantenemos por 10 segundos cada ejercicio.



4: SOLUCIONARIO



En esta oportunidad NO encontrarás un solucionario, ya que cada alumno o alumna realizara su propio circuito de las habilidades motrices de manipulación.

**QUEDATE
EN CASA**

