



COLEGIO ISABEL RIQUELME

U.T.P.

GUÍA DIGITAL N° 12

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 4° Básico

DOCENTE: Nathalia Montenegro Pizarro

SEMANA : 13 al 17 de Julio de 2020.

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

MAIL CONTACTO PROFESORA:

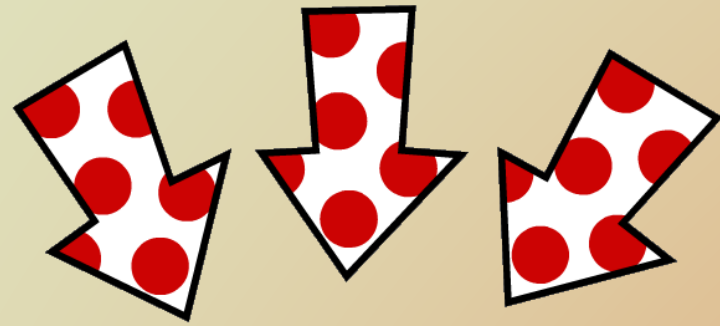
nathaliamontenegropizarro@gmail.com



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>
<p>Oa1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.</p> <p>OA9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar actividad física.</p>	- Manipulación
<u>OBJETIVO DE LA CLASE</u>	<u>HABILIDADES</u>
<p>OBJETIVO DE LA CLASE:</p> <p>Realizar circuito que desarrollen las habilidades motrices básicas de manipulación.</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Realizar➤ Conocer➤ Identificar



INSTRUCCIONES



Utilizar ropa
cómoda



Botella de agua



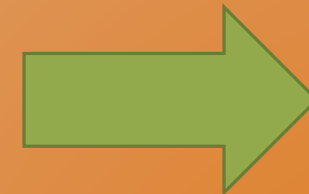
Lugar
seguro



Y MUCHAS GANAS DE
TRABAJAR!!!!!!

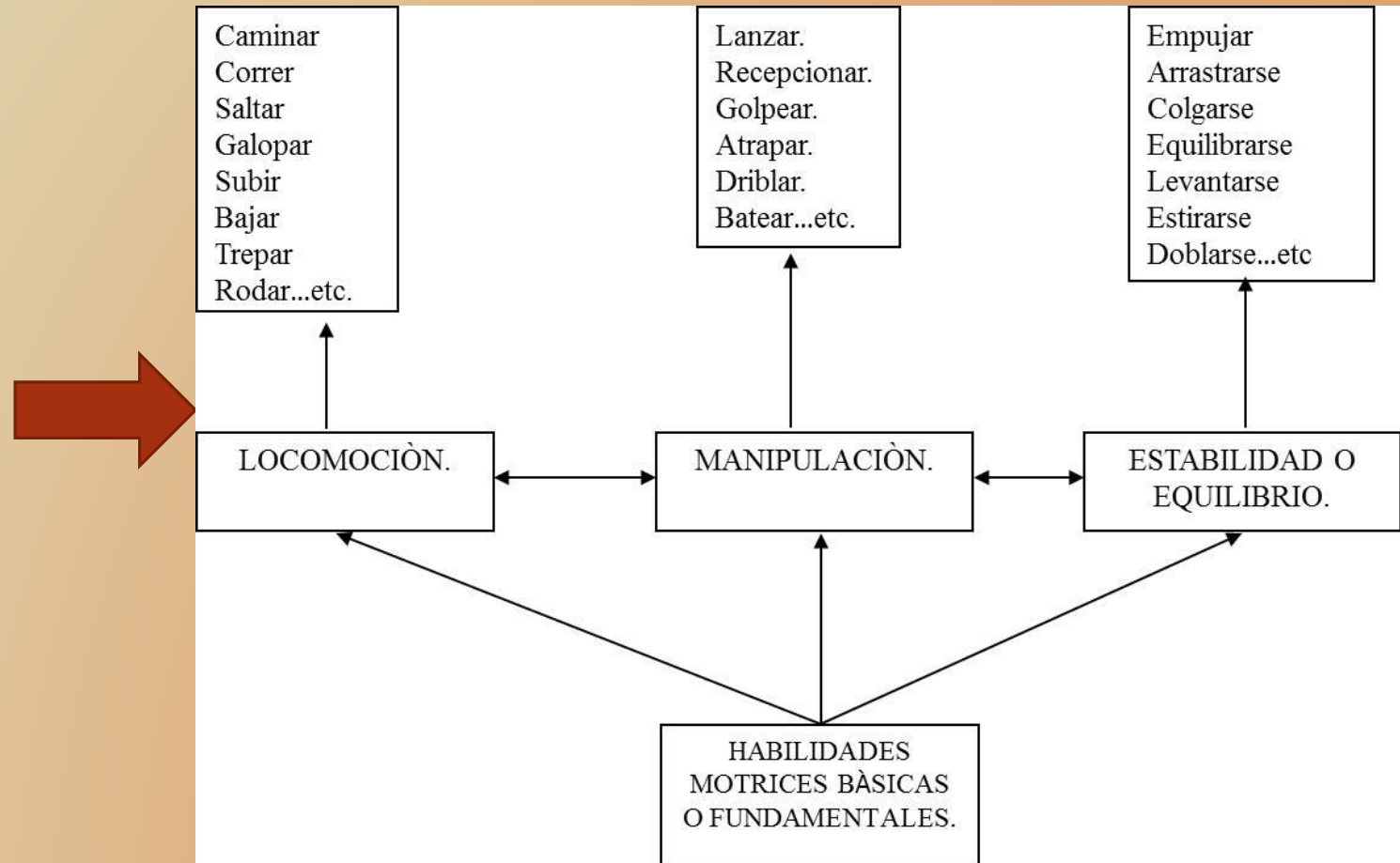
¿QUÉ VAMOS A APRENDER HOY?
HOY APRENDEREMOS SOBRE LAS
HABILIDADES MOTRICES DE
MANIPULACION.

¿ QUÉ ES ESO
PROFESORA?



MUY BUENA
PREGUNTA, SIGAMOS
Y TE CUENTO.

HABILIDADES MOTRICES DE



HABILIDADES MOTRICES

DESPLAZAMIENTOS:

Desplazarse es la habilidad con la que nos movemos de un sitio a otro. Podemos desplazarnos corriendo, a gatas (cuadrupedia), reptando...



SALTOS:

Es la habilidad con la que elevamos nuestro cuerpo del suelo. Podemos saltar: una altura, una longitud, con una pierna, con las dos...



GIROS:

Es la habilidad con la que hacemos que nuestro cuerpo gire de diferentes maneras: voltereta, rueda lateral...



LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES:

Son las habilidades a través de las que somos capaces de jugar con pelotas de diferentes formas.



3: TAREA

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

- **RECUERDA QUE DEBES REALIZAR LA ACTIVIDAD EN TU CUADERNO DE EDUCACION FISICA.**
- **Letra clara y legible.**

1-. Coloca la respuesta de cada dibujo a que tipo de habilidad corresponde : desplazamiento, salto, giro o lanzamiento o recepción. Solo coloca la letra y respuesta.

A)



B)



C)



J)



E)



F)



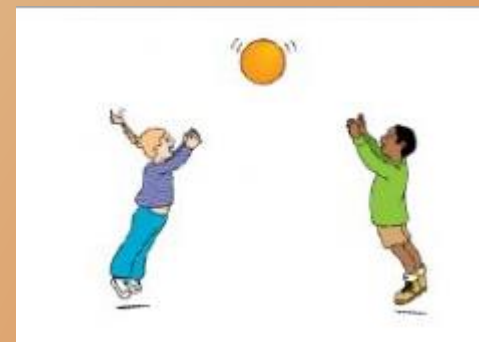
G)



H)



I)



3: TAREA

Ahora a trabajar utilizaremos una pelota para las siguientes actividades practicas. En un lugar seguro y ropa cómoda comenzamos...

1-. ESTACION :



Realizaremos lanzamiento hacia arriba con la pelota (lanzo y y recibo) **repetimos 6 veces**

2º ESTACION:



Hacemos rodar la pelota con el pie, llevándolo de un lugar a otro. **Repetimos 4 veces.** Siempre comenzamos en el mismo lugar.

➔ **3° ESTACION:**



Realizaremos salto en un pie, colocando obstáculos. Ida y vuelta,
de un lugar a otro.
Repetir 5 veces.

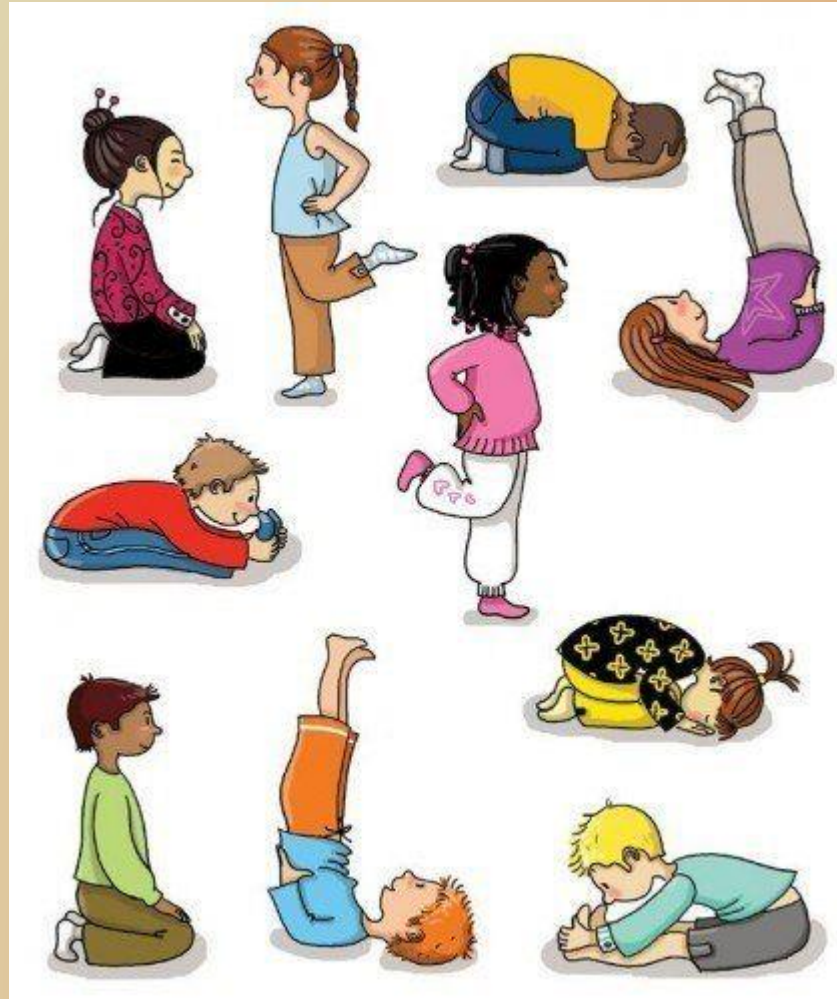
➔ **4° ESTACION:**



Realizaremos salto a pies juntos, con obstáculos de un lugar a
otro. **Repetir 5 veces**

ESTIRAMIENTOS

Mantenemos por 10 segundos cada ejercicio.



4: SOLUCIONARIO

- a) salto
- b) desplazamiento
- c) giro
- d) salto
- e) lanzamiento
- f) desplazamiento
- g) Desplazamiento
- h) Giro
- i) lanzamiento

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.

5: AUTOEVALUACIÓN

Estimado alumno(a): Le solicito que se autoevalúe en las actividades desarrolladas en su hogar . En primer lugar se le plantean indicadores respecto de su actitud frente al trabajo. Para responder marque con un “X” en el nivel de la escala que usted considere representa su grado de acuerdo” para realizar esa autoevaluación debe escribirlo en su cuaderno, con buena letra y ordenado.

CRITERIO	Muy de Acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en Desacuerdo
Me he comprometido con el trabajo que me envió mi profesora.				
Mi actitud hacia las actividades ha sido buena.				
Me he esforzado en superar mis dificultades.				
He aprovechado los días de consulta con la profesora para aclarar dudas.				
He sido exigente conmigo mismo (a) en los trabajos realizados .				
Me siento satisfecho (a) con el trabajo realizado.				
He cumplido oportunamente con mis trabajos.				

6: TICKET DE SALIDA

De acuerdo a lo que vimos en la clase y saber que fue lo que aprendimos hoy.



- ¿Qué son las habilidades motrices básicas?

¿Que dificultades tuviste para realizar la actividad?

Nombra 2 habilidades motrices básicas que trabajaos hoy

SOLICITO QUE ME ENVIÉS ESTAS RESPUESTAS A MI CORREO, PARA FACILITAR TUS DUDAS E INQUIETUDES DE LA CLASE.

Correo:
nathaliamontenegropizarro@gmail.com



**QUEDATE
EN CASA**

