



**COLEGIO ISABEL RIQUELME**

**U.T.P.**

## **GUÍA DIGITAL N° 17**

**ASIGNATURA:** Educación Física y Salud

**CURSO:** 4° Básico

**DOCENTE:** Nathalia Montenegro Pizarro

**SEMANA :** 05 al 09 de Octubre 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>
<b>OA11:</b> Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada; utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros; escuchar y seguir instrucciones; asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.	- Circuitos
<u>OBJETIVO DE LA CLASE</u>	<u>HABILIDADES</u>
<b>OBJETIVO DE LA CLASE:</b> Realizan ejercicios físicos desarrollando la manipulación con pelota mejorando la condición física.	➤ Realizar ➤ Ejecutar

# INSTRUCCIONES



Utilizar ropa  
cómoda



Lugar  
seguro



Botella de agua



Y MUCHAS GANAS DE  
TRABAJAR!!!!!!

# MANIPULACION CON PELOTA

Son acciones corporales que se realizan con las manos o cualquier otra parte del cuerpo para dominar un objeto o un elemento.

### **PASAR:**

Es la acción de enviar un elemento con destino a un receptor; siempre el punto de partida y de llegada del objeto enviado, son diferentes.

### **Ejemplos:**

- Pasar a corta distancia.
- Pasar a larga distancia.

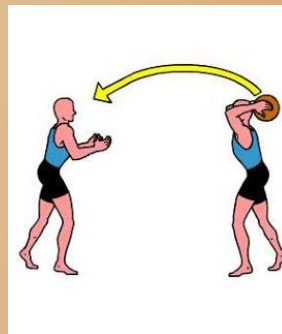


### **RECIBIR:**

Es la acción voluntaria a través de la cual se asume el control de un objeto en movimiento.

### **Ejemplos:**

- Recibir de manera estática y en movimiento.
- Recibir a diferentes velocidades alturas y distancias.



### **LANZAR:**

Es la acción corporal que consiste en aplicar con la mano fuerza muscular a un elemento con el propósito de lograr objetivos relacionados con la precisión o logro de distancias.

### **Ejemplos:**

- Lanzar con una y con dos manos.
- Lanzar con y sin carrera de impulso.

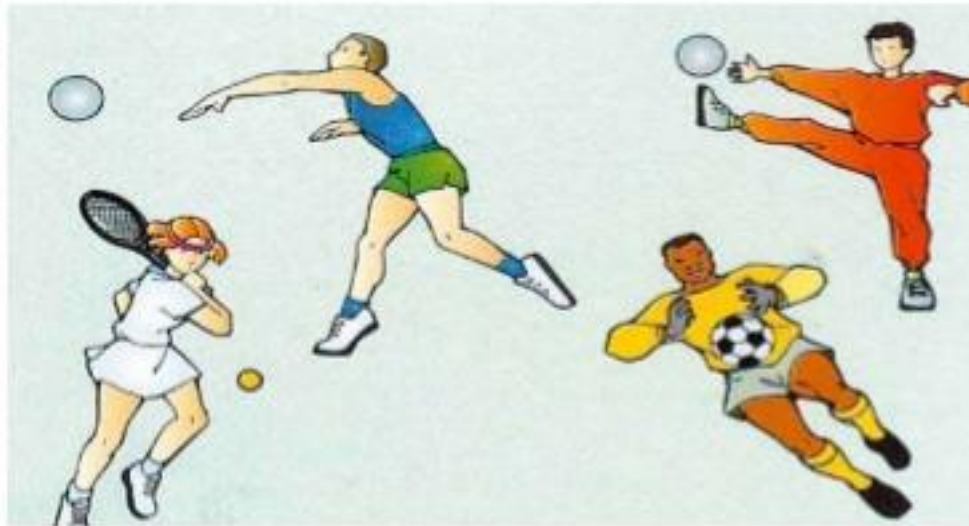


# MANIPULACION

Acciones con Manos. Empleando un Objeto.

Ejemplo:

Lanzar, atrapar, halar, golpear, batear, empujar, levantar un objeto.





### **3: TAREA**

De acuerdo a la información entregada sobre la MANIPULACION , deberán seguir las instrucciones:  
Realizaran 4 ejercicios de MANIPULACION en cada estación. Cada estación debe repetirse 3 veces.

#### **Actividad n° 1:**

Realizaran 4 ejercicios de MANIPULACION.

#### **1° ESTACION : LANZAR Y RECIBIR PELOTA**

Con una pelota pequeña lanzar 10 VECES con ambas hacia arriba y recibir con ambas manos ( REPETIR 3 VECES).



#### **2° ESTACION : LANZAR CON UNA MANO**

Con una pelota pequeña lanzar 10 VECES con una mano hacia arriba y recibir con la misma manos. (10 veces con cada mano). ( REPETIR 3 VECES)



## **3: TAREA**

### **3° ESTACION : LANZAR Y DAR BOTE**

Con una pelota pequeña dar un bote y recibir con ambas manos 10 VECES. (REPETIR 3 VECES).



### **4° ESTACION : LANZAR Y APLAUDIR**

Con una pelota pequeña lanzar y aplaudir para recibirla con las dos manos. (10 VECES) (REPETIR 3 VECES).



# ESTIRAMIENTOS

Mantenemos por 10 segundos cada ejercicio.





## 4: SOLUCIONARIO

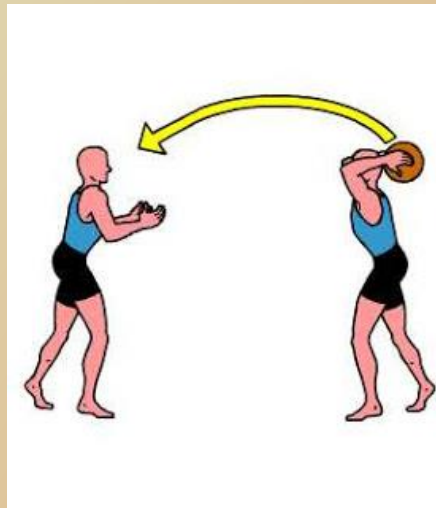


En esta oportunidad **NO** encontrarás un solucionario de la **ACTIVIDAD N° 1**. Ya que cada estudiante debe realizar la actividad practica.



## 5: TICKET DE SALIDA

Escribe tus respuestas en el cuaderno de asignatura.



Observa esta imagen y responde la siguiente pregunta.

**1-. De acuerdo a la imagen que observas a cual tipo de manipulación corresponde pasar, recibir o lanzar?**

- a) Lanzar
- b) recibir
- c) pasar
- d) ninguna de las anteriores.

### INDICADORES DE EVALUACION

Manipulan de forma adecuada los materiales propuestos para la clase.



# 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.				







SI VAMOS  
A CONTAGIARNOS  
QUE SEA DE *esperanza*

QuieroEnCasa