



COLEGIO ISABEL RIQUELME

U.T.P.

GUÍA DIGITAL N° 12

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 1° 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:

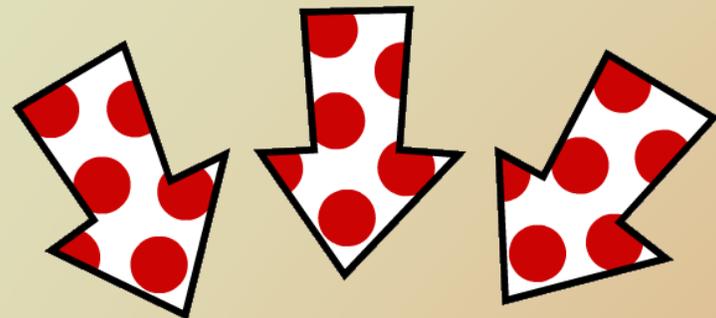
nathaliamontenegropizarro@gmail.com



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> |
|--|--|
| OA1: Coordinar con mayor precisión y eficiencia sus habilidades psicomotoras finas, ejercitando y desarrollando las coordinaciones necesarias, de acuerdo a sus intereses de exploración, construcción, de expresión gráfica de sus representaciones y de recreación. | - Manipulación |
| <u>OBJETIVO DE LA CLASE</u> | <u>HABILIDADES</u> |
| OBJETIVO DE LA CLASE: Realizar circuito que desarrollen las habilidades motrices de manipulación. | <ul style="list-style-type: none">➤ Realizar➤ Conocer➤ Identificar |



INSTRUCCIONES



Utilizar ropa
cómoda



Botella de agua



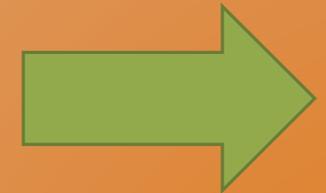
Lugar
seguro



Y MUCHAS GANAS DE
TRABAJAR!!!!!!

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

¿QUE ES ESO
PROFESORA?



MUY BUENA
PREGUNTA, SIGAMOS
Y TE CUENTO.

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.

AHORA A
TRABAJAR



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 (lanzo y y recibo) **repetimos 5 veces**

2º ESTACION:



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.

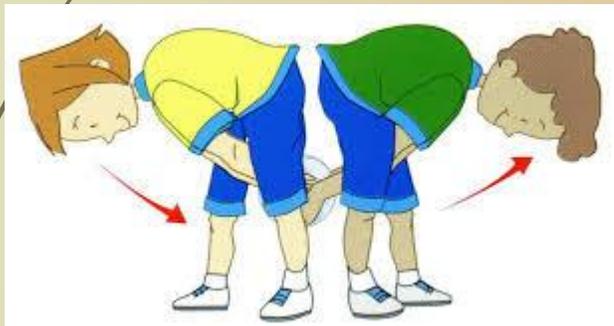
Realizar 5 lanzamientos cada uno

➔ **3° ESTACION:**



➔ De acuerdo a la imagen, nos sentamos en el suelo frente a mi acompañante, y nos lanzamos la pelota. **Repetir 8 veces cada uno**

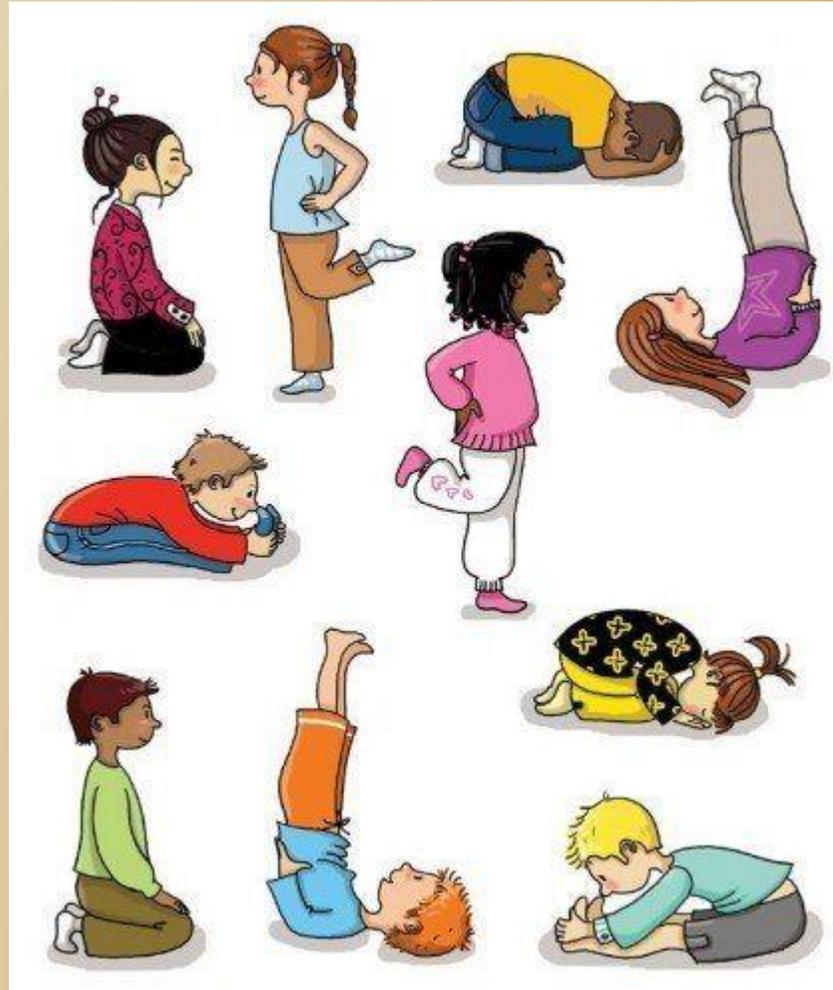
➔ **4° ESTACION:**



➔ 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.

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

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**

