



**COLEGIO ISABEL RIQUELME**

**U.T.P.**

## **GUÍA DIGITAL N°13**

**ASIGNATURA:** Educación Física y Salud

**CURSO:** 1° Básico

**DOCENTE:** Nathalia Montenegro Pizarro

**SEMANA:** 03 al 07 de Julio de 2020.

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

**MAIL CONTACTO PROFESORA:**

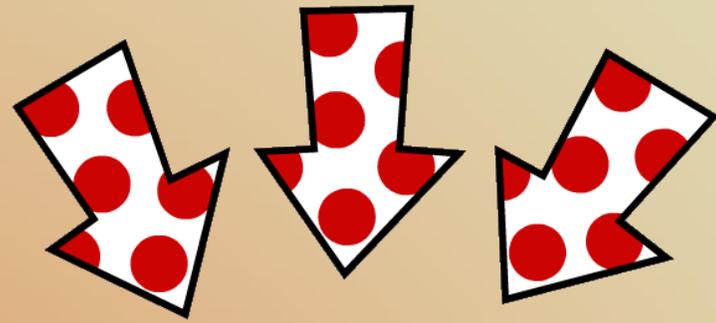
[nathaliamontenegropizarro@gmail.com](mailto:nathaliamontenegropizarro@gmail.com)



**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>OA1:</b> 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>
<b>OBJETIVO DE LA CLASE:</b> Realizar circuito que desarrollen las habilidades motrices de manipulación.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realizar</li><li>➤ Conocer</li><li>➤ Identificar</li></ul>



# 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.

AHORAA  
TRABAJAR



### **3: TAREA**

Seguiremos trabajando con la pelota de trapo que realizaste. Junto con tu familia crea 4 estaciones con la manipulación de la pelota, pide a uno de los integrantes de tu familia que grabe cada estación con la cámara de tablet o celular.

**RECORDEMOS COMO PUEDES REALIZAR CIRCUITOS, VISTOS EN LA CLASE ANTERIOR**

#### **1-. ESTACION :**



Realizaremos lanzamiento hacia arriba con la pelota (lanzo 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.

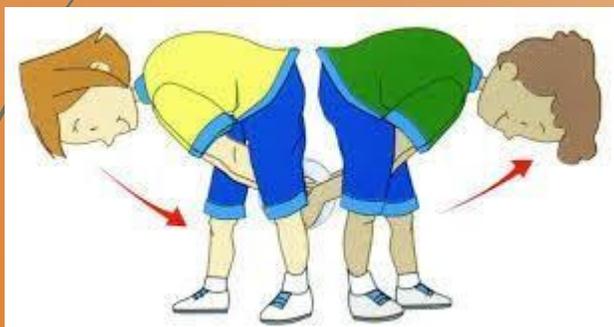
**Realizar 5 lanzamientos cada uno**

□ 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**

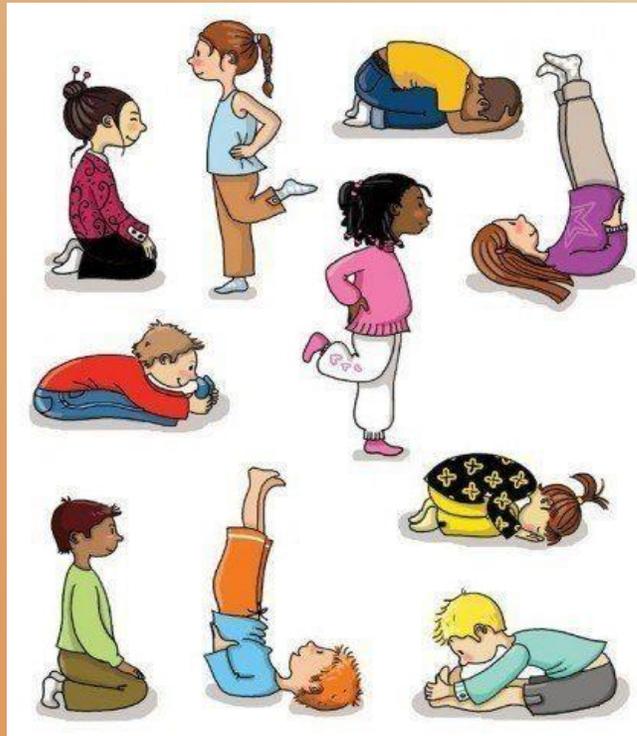
□ 4° ESTACION:



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.**

RECURDA QUE SIEMPRE DEBES REALIZARESTIRAMIENTOS,  
YA QUE ES MUY IMPORTANTE PARA NO TENER LESIONES.

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.**

**Recuerda enviar el video por correo a mi o por whatsapp a tu profesora jefe.**

# 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.*

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

## 6: ticket de salida

De acuerdo a lo que recordamos en la clase y el trabajo que realizaste hoy responde.



Nombra habilidades  
motrices básicas

Dibuja 1 habilidad  
motriz básica

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

Correo:  
[nathaliamontenegropizarro@  
gmail.com](mailto:nathaliamontenegropizarro@gmail.com)

**QUEDATE  
EN CASA**

