



COLEGIO ISABEL RIQUELME

U.T.P.

GUÍA DIGITAL N° 14

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

CURSO: 1° Básico

DOCENTE: Nathalia Montenegro Pizarro

SEMANA : 17 al 21 de Agosto 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: 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.	<ul style="list-style-type: none">- Manipulación- Lanzamiento
<u>OBJETIVO DE LA CLASE</u>	<u>HABILIDADES</u>
OBJETIVO DE LA CLASE: Realizan ejercicios de manipulación y lanzamiento con un objeto pequeño mejorando la coordinación óculo manual.	<ul style="list-style-type: none">➤ Realizar➤ Ejecutar

INSTRUCCIONES



Utilizar ropa
cómoda



Lugar
seguro



Botella de agua



Y MUCHAS GANAS DE
TRABAJAR!!!!!!

HABILIDADES MOTRICES BASICAS

LANZAMIENTO

La habilidad motriz básica del lanzamiento supone enviar algo a alguien sin llevarlo. Su desarrollo está ligado al de la recepción. Los lanzamientos mejoran: la coordinación segmentaria y la percepción y estructuración espacio-temporal.



MANIPULACION

Son aquellos movimientos en donde la acción principal se centra en el manejo de un objeto, aquí podemos encontrar: el Botear, Recepcionar, Rodar, Conducir, Golpear, Traccionar, Arrastrar, entre otras



guiainfantil.com

3: TAREA

De acuerdo a la información entregada sobre la manipulación y lanzamiento, deberán seguir las instrucciones:

- Tener un pelota tenis o plástica.
- Ubicarte en lugar seguro y con espacio.

Actividad n° 1:

Realizaran 4 ejercicios de MANIPULACION.

1° ESTACION : Realizar conducción con el pie llevando la pelota de un lugar a otro, ir y volver.
(repetir 10 veces)

3° ESTACION : En el mismo lugar realizar bote con la pelota, bote y recibo
(repetir 10 veces)



2° ESTACION : Realizar conducción con la mano llevando la pelota de un lugar a otro, ir y volver
(repetir 10 veces)

4° ESTACION : Realizar bote con la pelota, bote y recibo pero caminando, voy y vuelvo.
(repetir 10 veces)

3: TAREA

De acuerdo a la información entregada sobre la manipulación y lanzamiento, deberán seguir las instrucciones:

- Tener un pelota tenis o plástica.
- Ubicarte en lugar seguro y con espacio.
- Tener un balde o caja.

Actividad n° 2:

Realizaran 4 ejercicios de LANZAMIENTO .

1° ESTACION : Realizar lanzamiento con la pelota, lanzar y recibir (repetir 10 veces).

3° ESTACION : Con un acompañante, frente a frente realizar lanzamiento y recibir sin que la pelota caiga, una distancia acortada. (repetir 10 veces cada uno)..



2° ESTACION : Realizar lanzamiento de la pelota, lanzar de una mano a otra (repetir 10 veces).

4° ESTACION : Realizar lanzamiento a una caja, logrando encestar en ella. (repetir 10 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.





En esta oportunidad encontrarás un **NO** solucionario de la **ACTIVIDAD N° 2**, ya que cada alumno realizara su propia actividad.

5: TICKET DE SALIDA

Escribe tus respuestas en el cuaderno de asignatura.



Observa esta imagen y responde la siguiente pregunta.

1-. Quien crees tu que lanzo la pelota?

- a) El papá.
- b) El niño pequeño.
- c) El niño mas grande.
- d) La mamá

INDICADORES DE EVALUACION

Lanzan con una mano objetos de distintos tamaños, a distintas distancias; por ejemplo: lanzan un balón con una mano a un compañero o hacia un aro, entre otros.





