

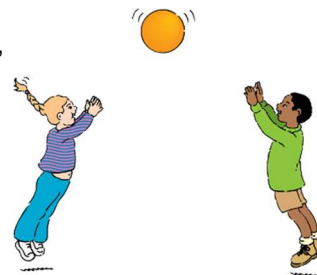
GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	1º Básico
Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	15 (6 al 10 de Julio)
OA 1	<p>Mostrar 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>
Objetivo de la clase:	Ejecutar ejercicios de manipulación y equilibrio con balón o cualquier objeto en un espacio libre y seguro.
Dudas o consultas enviar correo a:	ricardo.olguin@colegio-augustodhalmar.cl

Instrucciones:

Te invito a desarrollar los ejercicios en compañía de tus padres o algún adulto para poder sentirte seguro mientras te ejercitas. ¡Vamos a trabajar!

Para el primer trabajo guíate en la imagen y lanza el balón o similar desde un punto a otro, tal como lo muestra la imagen (lanza y recepciona el balón con 2 manos). Repítelo 10 veces y descansa contando hasta 45. ¡Esta secuencia repítela 3 veces, en total vas a realizar 30 lanzamientos! ¿Podrás lograrlo sin que el balón dé en el suelo?



Una vez que termines el ejercicio anterior, te desafío a que ahora lo realices lanzando con una mano y recepcionalo con las dos, ¡Yo sé que puedes! Repítelo 15 veces. (cuenta cada vez que tomas el balón con ambas manos)

¡La última variable es de lanzar y recepcionar con una sola mano! ¿Aceptas el desafío?

¡Veamos que tal te va! Este ejercicio repítelo 20 veces (10 con cada mano)

Sellos Institucionales

Formando personas con valores (Compañerismo, Tolerancia, Responsabilidad) dentro de un contexto social inclusivo.

Para la segunda parte, deberás pedir a algún adulto, los siguientes materiales, ¡¡¡ya que el desafío es ...realizar todo en el menor tiempo!!!

Debes tener:

- 5 botones grandes.
- Una caja o receptáculo o recipiente.
- 5 botones pequeños.

¡Ahora a realizar los desafíos!

1. Pon la caja o recipiente en una mesa o el suelo a una distancia de 20 pasos pequeños. En el otro extremo dejas todos los botones (grandes y pequeños)
2. Toma un botón grande con tu mano derecha en pinza (tal como está en la imagen) y deposítalo en la caja sin que se te suelte. Repite hasta que estén los 5 botones grandes en la caja y luego realiza lo mismo con la mano izquierda.
3. ¡Ahora es el turno de los botones pequeños! Realiza lo mismo del punto anterior, pero con los botones ya señalados.
4. El último desafío es realizar al mismo tiempo el traslado de los botones, es decir una mano con botón grande y la otra con botón pequeño, ¿puedes realizarlo? ¡¡Entonces vamos!!



Para finalizar, recuerda tomar aire profundamente por la nariz y botar por la boca, (repite 3 veces), hidrátate bien ojalá solo con agua.

Sigue cuidándote y realiza estos desafíos ojalá 2 veces en la semana.

¡Saludos!