

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	4° Básico
Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	15 (6 al 10 de Julio)
OA 1	Mostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles; por ejemplo: atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse botando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.
Objetivo de la clase:	Ejecutar ejercicios de velocidad y reacción en un espacio reducido y libre de obstáculo utilizando distintos elementos caseros.
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. Para este trabajo necesitamos un espacio sin obstáculos y una escoba o palo liso para que no vayas a tener un accidente. Para iniciar el trabajo, guíate en la imagen, solo necesitas poner ambas escobas o palos, separados de 10 pasos. El trabajo se realiza contando solo cuando vuelvas al punto de inicio. Recuerda estar con tu equipamiento deportivo o zapatillas. ¡Vamos a trabajar!

1. Dirígete corriendo (elevando las rodillas como en skipping), lo más rápido que puedas y sin pisar las escobas, desde el inicio, ida y vuelta, al llegar y pasar la segunda escoba, realiza 5 saltos. Todo eso es una serie, repite ésta 10 veces seguidas (se repite 3 veces, recuerda descansar entre cada repetición contando hasta 45)



2. Ahora el desafío es saltar con pies juntos (recuerda que es velocidad y sin pisar las escobas) 10 veces seguidas. Al llegar, realiza un giro completo (360°) y vuelve al punto de inicio. (repite la serie 3 veces, descansa contando hasta 45)



Sellos Institucionales

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

