



EDUCACIÓN FÍSICA 1os A y B- OA1 GUA4-SEMANA 4

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos. (OA 1)

Objetivo : semana 3:

- ❖ Caminar sobre una línea recta , manteniendo el control del cuerpo sin sacar la vista del frente , fortaleciendo la asociación visomotriz, el equilibrio dinámico.



Desafío 2: camina sobre una línea dibujada en el suelo, o sobre una cinta adhesiva de color pegada en el suelo (3 metros de largo aproximadamente) sin sacar la vista de la mano de quién está controlando (puede ser el apoderado, un hermano)etc.

.Material a utilizar: línea dibujada en el suelo, cinta adhesiva, lana, etc.

Instrucción de la actividad

- 1.- Pídale a su hijo(a) que se ubique al inicio de la línea. usted al otro extremo.
2. Indíquele que debe caminar por ella sin detenerse y con la vista fija en la mano de usted.
3. La mano debe estar ubicada a la altura del alumno(a).
4. Luego registre su avance.

Beneficios de este ejercicio

- Mejora su seguridad
- Mejora su lateralidad
- Mejora su orientación espacial

Evalúalo en casa:

- 1 punto : No puede terminar su recorrido en forma correcta.
- 2 puntos: Corrige equilibrio, apoyando un pie fuera de la línea más de una vez.
- 3 puntos: Correcto, compensa rápidamente sus desequilibrios
- 4 puntos: Lo realiza correctamente y con soltura.

Recuerda seguir practicando tus desafíos anteriores

