



EDUC.FÍSICA-PRIMEROSAB-OA1-GUIA7-SEMANA7

Guía de Educación Física 1° A y B

Prof.: Claudio Delgado Escobar

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la clase: Practicar habilidades motoras de manipulación como: lanzar y recibir en forma individual un balón con ambas manos buscando altura y precisión, aplicando el conteo de uno a diez en su ejecución. OA: Mostrar 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)	1er Año A-B	Semana 7 11 al 15 de mayo



En la guía de la semana pasada trabajaste la orientación temporo espacial aplicado los conceptos por arriba y por debajo, desarrollar estos te permitirán tener una mejor orientación en el espacio además los podrás poner en práctica en todas las actividades recreativas y deportivas futura.

Esta semana el trabajo va centrado en el desarrollo de la habilidad motora básica de manipulación "Lanzar y recibir" esta es una habilidad que pone en juego la coordinación, la precisión y el dominio de la capacidad a la respuesta motora.

ACTIVIDAD:

Desafío: Lanza y recibe un balón con ambas manos, controlando la altura y precisión, para eso cada vez que lances agrega un apluso y luego recibe.

Secuencia: lanza el balón hacia arriba, da un apluso y recibe; lanza da dos aplausos y recibe y así sucesivamente hasta llegar a 8 aplausos y recibe.

Materiales a utilizar: Un lugar despejado, un balón.



Instrucciones y procedimiento:

- 1.- Pídale a su hijo(a) que se ubique en lugar despejado de la casa, puede ser patio, jardín.
- 2.- Pídale que tome un balón con ambas manos, que lo lance hacia arriba y que lo tome.
- 3.- Haga esto un par de minutos, puede hacerlo de forma estática o con desplazamiento.
- 4.- Lo importante es tener control de la ejecución del lazar y recibir.
- 5.- Luego pídale que cuándo lance el balón de un aplauso y luego reciba con ambas manos.
- 6.- Repita la tarea pero ahora que de dos aplausos y reciba el balón y así sucesivamente hasta llegar a lanzar hacia arriba con ambas manos, aplaudir 8 veces y luego recibir el balón con ambas manos.
- 7.- Realice el desafío en forma diaria, para mejorar la coordinación, la habilidad de la respuesta motora de lanzar y recibir.

Beneficios de este ejercicio

- Mejora su coordinación ojo- mano
- Mejora la capacidad de respuesta motora
- Desarrolla la precisión
- Mejora su atención y concentración

Evalúalo en casa:

1 punto: Si lanza y no logra llegar al desafío final (menos de los aplausos solicitados)

2 puntos: Logra realizar el desafío, pero al lanzar o recibir lo hace con una mano

3 puntos: Realiza el ejercicio, pero se toma mucho tiempo en la ejecución

4 puntos: Lo realiza correctamente, en forma fluida con control y precisión.

- **Recuerda seguir practicando tus desafíos anteriores**

