



TAREA-REVISIÓN-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 aplauso 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 lanzar 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**



Se espera que el alumno o alumna haya logrado el control de la ejecución de lanzar y recibir en forma fluida y con precisión, los aplausos realizados durante el ejercicio refuerzan por un lado el conteo de 1 a 10, mejora la atención y permiten que puedan coordinar el ojo y la mano en la actividad con respuesta motora.

De no haberlo logrado en su totalidad se sugiere seguir practicando para mecanizar la ejecución ya que es una habilidad que se seguirá desarrollando transfiriéndolas a otras actividades.

