



EDUC.FÍSICA-PRIMEROSAB-OA1-GUIA8-SEMANA8

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: dar bote a un balón y tomarlo con una o ambas manos en forma individual, aplicando el conteo de uno a diez en su ejecución. OA: 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)	1er Año A-B	Semana 8 18 al 22 de mayo

En la guía de la semana pasada trabajaste la habilidad de lanzar y recibir un balón, con la cual mejoras la coordinación ojo-mano, la precisión y dominio a la capacidad de respuesta motora



Esta semana el trabajo va centrado en perfeccionar la habilidad motora básica de manipulación haciendo botear un balón en el suelo y tomar con una o ambas manos, este ejercicio permite desarrollar la coordinación ojo-mano, la precisión, la atención y concentración.

ACTIVIDAD:

Desafío: Da un bote al suelo al balón y luego tómallo con una o ambas manos, controlando la altura y precisión, cada vez agrega un bote más y luego lo tomas, Ejemplo: da un bote y toma el balón, da dos botes y toma el balón, da tres botes y toma el balón y así sucesivamente hasta llegar a 10 botes. Lo puedes realizar con una o ambas manos.

Materiales a utilizar: Un lugar despejado, un balón que de bote



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 haga botear en el suelo 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 dar bote y recibir con una o dos manos.
- 5.- Luego pídale que cuándo que de un bote y lo tome, luego dos botes y lo tome, luego tres bote y lo tome, hasta llegar a 10 botes y lo tome.
- 6.- Repita la tarea cuantas veces quiera, la idea que se haga en forma diaria, para mecanizar el ejercicio y pueda hacerlo de forma fluida.

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 da bote al balón y no logra llegar al desafío final que son 10 botes.

2 puntos: Logra realizar el desafío, pero da un bote muy alto al balón.

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.

