



EDUC.FÍSICA-PRIMEROSAB-OA1-GUÍA8-SEMANA9

Guía de Educación Física 1° A y B

Prof.: Claudio Delgado Escobar

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la clase: Demostrar dominio de la habilidad motora de lanzar y recibir un balón en diferentes situaciones y desafíos prácticos. OA1 - Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con uno y dos pies en una dirección, mantener equilibrio, lanzar y recibir un objeto, botear un balón con una mano y la otra.....	1er año A-B	Semana 9 01 al 05 de junio

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana?. Espero que hayas cumplido con el desafío de ejecutar la habilidad motora básica de manipulación: dar bote a un balón, primero con ambas manos, luego con una mano y la otra, llegando a la meta de 10 en forma continua. Es una habilidad que irás perfeccionando con el transcurso de los días y podrás utilizarla en actividades pre deportivas y deportivas futuras.







Esta semana ampliaremos las posibilidades de movimiento de la habilidad motora de manipulación trabajadas la semana anterior con diferentes desafíos, algunos de ellos ya los has practicado, pero ahora agregaremos un poco más de dificultad a la tarea, para que puedas adquirir dominio de la habilidad de manipular, lanzar y recibir un balón.

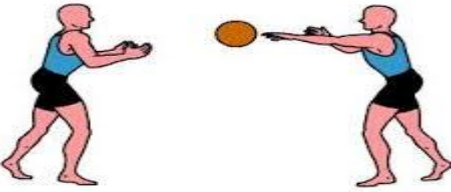
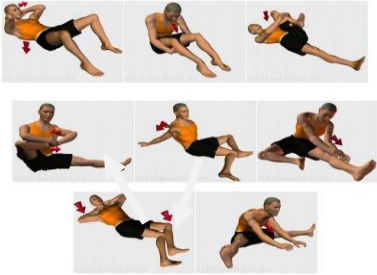
Desafío: Realiza las tareas de conducir, lanzar, recibir y dar bote a un balón en diferentes situaciones presentadas, para mejorar el control y dominio corporal con el implemento, favoreciendo de esta manera la coordinación ojo-mano.

Instrucciones:

- 1.- Revisa y lee la rutina diaria antes de ejecutarla
- 2.- Ponte ropa adecuada para una buena ejecución
- 3.-Preocupate de mantener la posición de cada ejercicio para no sufrir lesiones.
- 4.- Confecciona la tabla de evaluación en tu cuaderno y registra de acuerdo a indicadores.

RUTINA DE EJERCICIOS DIARIOS PARA LA SEMANA NÚMERO 9

Tareas	Procedimiento	Beneficios
<p>N°1: Calentamiento: Movilidad articular y estiramiento.</p>  <p style="text-align: center;">2. MOVILIDAD ARTICULAR</p> <p>Rotación de rodillas, Rotaciones de brazos, Rotaciones de codos, Rotaciones de tronco, Inclinaciones laterales de tronco.</p> <p>30 segundos cada pierna, 17 segundos cada pierna, 20 segundos cada pierna, 30 segundos cada pierna, 30 segundos cada pierna, 20 segundos cada pierna, 30 segundos, 15 segundos cada lado, 20 segundos, 11 segundos cada brazo, 20 segundos.</p>	<p>Antes de comenzar con la rutina ejecuta ejercicios de movilidad articular, mueve tus rodillas, tobillos, codos, muñecas, hombros, caderas, movimiento de brazos y los ejercicios de estiramiento mostrados en la imagen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Preparan el cuerpo para el ejercicio. 2.-Evitas lesiones. 3.-Mejoras en elasticidad.
<p>N°2: Hacer rodar un balón desde la posición de rodillas llevando una mano a la otra.</p> 	<p>Desde la posición de rodillas hace rodar el balón llevando una mano a la otra por un minuto.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Mejoras la coordinación ojo mano. 2.- Mejoras tu confianza y seguridad.
<p>N°3: Lanzar y recibir un balón en forma individual.</p> 	<p>Desde la posición de pie, lanza y recibe el balón con dos manos, aumentando cada vez más la altura en el lanzamiento.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Te ayuda a tener mayor control del balón. 2.- Mejoras la habilidad de manipulación y control de ejecución.
<p>N°4: Lanzar un balón a la pared y recibirlo con las dos manos.</p> 	<p>Lanza un balón contra la pared con dos manos y recibe sin que caiga al suelo hasta lograr 10 veces continuas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Mejora tu capacidad de respuesta motora. 2.-Mejora tu orientación en relación al balón. 3.- Mecanizas la acción de lanzar y recibir.

<p>N°5 : Lanzar y recibir un balón en parejas.</p> 	<p>Ejecuta 20 veces el ejercicio de lanzar y recibir un balón en parejas. Logrado el ejercicio aumenta dificultad ejecutando el ejercicio a más distancia entre los dos.</p>	<p>1.-Mejora la precisión. 2.-Mayor dominio en la ejecución</p>
<p>N°6 : Flexibilidad</p> 	<p>Realiza estiramiento al finalizar las sesiones diarias para volver al cuerpo a la calma.</p>	<p>1.- Reduce la intensidad del esfuerzo. 2.-Normalizar las funciones básicas. 3.-Sobrecompensa el organismo.</p>

Me evaluó en casa:

Indicadores	Si	No
Realizo lanzamiento y recepción en forma individual con ambas manos		
Logro ejecutar la acción de lanzar a la pared y recibir el balón.		
Domino la ejecución de lanzar y recibir en parejas.		
Ejecuto la rutina completa diariamente.		
Mantengo una actitud positiva y responsable con la actividad		