



EDUC.FÍSICA-PRIMEROSAB-OA1-GUÍA9-SEMANA10

Guía de Educación Física 1° A y B

Prof.: Claudio Delgado Escobar

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la clase: Afianzar la habilidad motora de manipulación a través de ejercicios de lanzar y recibir un balón por medio de pases. (pecho, pique y alto) 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 10 08 al 12 de junio



¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana? Espero que hayas cumplido con el desafío lanzar y recibir un balón en diferentes situaciones prácticas para profundizar en la habilidad motora de manipulación , al practicarlo irás mecanizando la habilidad y podrás aplicarlas en otras actividades futuras.

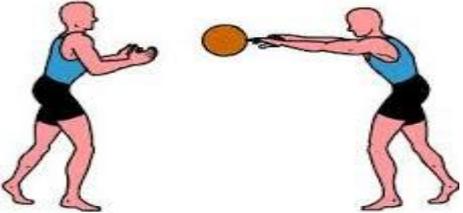
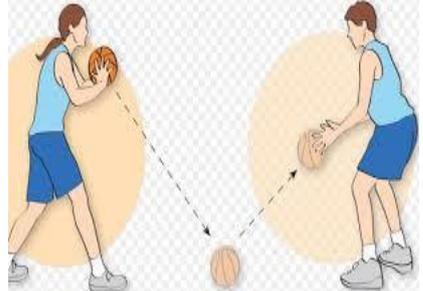
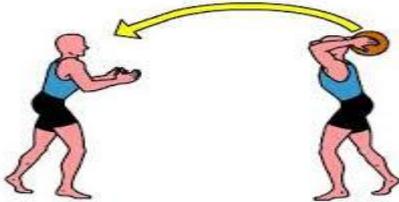
Esta semana afianzaremos la habilidad motora de manipulación a través de ejercicios de lanzar y recibir un balón por medio de pases, un pase consiste en entregarle el balón a un compañero (papá,mamá,hermano , etc.) .El pase más frecuente se realiza con **ambas manos**, partiendo **desde el pecho** para que el compañero reciba la pelota a una altura similar, otra es : **pase de pique**, también denominado *en picado*, consiste en hacer que el balón rebote en el suelo antes de llegar al otro compañero y por último , otro que veremos en está semana es el **pase por encima de la cabeza (pase alto)**: similar al pase de pecho, pero desde un punto más elevado. También se debe dar un paso hacia adelante en el momento de su ejecución.

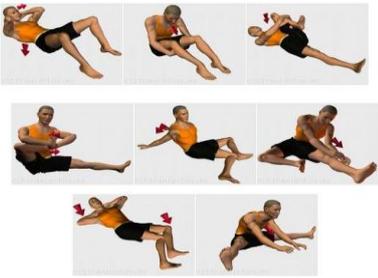
Desafío: Realiza los siguientes pases en compañía de un familiar de tu hogar que será tu compañero de trabajo.

Instrucciones:

- 1.- Revisa, lee y observa 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 con una cruz donde corresponda.

RUTINA DE PASES DIARIOS PARA LA SEMANA NÚMERO 10

Tareas	Procedimiento	Beneficios
<p>Nº1: Calentamiento: Movilidad articular y estiramiento.</p> <p style="text-align: center;">2. MOVILIDAD ARTICULAR</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>Nº2: Pase de pecho</p> 	<p>Da un pase a tu compañero partiendo desde el pecho, para que él lo tome a una altura similar. Puedes dar un paso cuando lo realices. Ejecútalo 10 veces continuas cada día.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Mejoras la coordinación ojo mano. 2.- Mejoras tu confianza y seguridad. 3.-Ayuda a tener control del balón
<p>Nº3: Pase de pique</p> 	<p>Da un pase de pique de la siguiente manera: haz que el balón rebote en el suelo antes de llegar al otro compañero. Prácticalo con cuidado y una vez mecanizado, realízalo 10 veces continuas.</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. 3.-Ayuda a mejorar la orientación tiempo-espacio.
<p>Nº4: Pase alto</p> 	<p>Da un pase alto a tu compañero partiendo desde atrás de tu cabeza, Al momento de lanzar y recibir puedes dar un paso para mejor ejecución. Realízalo 10 veces continuas una vez mecanizado.</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 : 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.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------

Me evaluó en casa:

Indicadores	Si	No
Realizo pases partiendo desde el pecho.		
Logro ejecutar pase de pique haciendo rebotar el balón en el suelo.		
Logro entregar el balón con un pase alto.		
Identifico los diferentes tipos de pase .		
Mantengo una actitud positiva y responsable con la actividad		

¡Felicitaciones por tu compromiso!

