



## EDUC.FÍSICA-PRIMEROSAB-OA1-GUÍA10-SEMANA11

### Guía de Educación Física 1° A y B

Prof.: Claudio Delgado Escobar

<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Objetivo de la clase:</b> Combinar habilidades motoras básicas de manipulación y locomoción a través de ejercicios de lanzar y recibir un balón por medio de pases en desplazamientos. <b>OA1</b> - 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 11 15 al 19 de junio

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana? Espero que hayas cumplido con el desafío de afianzar la habilidad motora de manipulación a través de ejercicios de lanzar y recibir un balón por medio de pases, recuerda que 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 , **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.



Esta semana incorporaremos al trabajo de pases los desplazamientos que son formas de movilizarnos de un lugar a otro y en esta oportunidad lo realizaremos a través de las habilidades de locomoción: caminar y trotar.

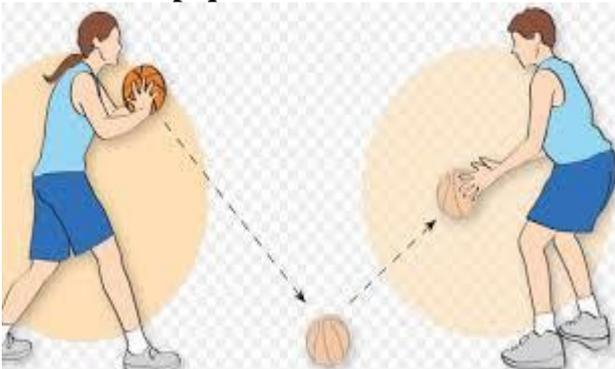
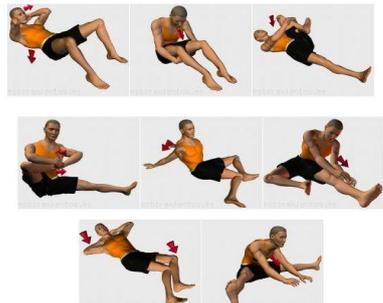
**Desafío:** Realiza los siguientes pases en compañía de un familiar de tu hogar que será tu compañero de trabajo.

#### 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 corresponde.

## RUTINA DE PASES DIARIOS CON DESPLAZAMIENTOS PARA LA SEMANA NÚMERO 11

Tareas	Procedimiento	Beneficios
<p><b>N°1: Calentamiento: Movilidad articular y estiramiento.</b></p>  <p style="text-align: center;">2. MOVILIDAD ARTICULAR</p> <p>1. Rotación de rodillas. 2. Rotaciones de brazos. 3. Posiciones de rodillas. 4. Rotaciones de tronco. 5. Inclinaiones laterales de tronco. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12.</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"> <li>1.-Preparan el cuerpo para el ejercicio.</li> <li>2.-Evitas lesiones.</li> <li>3.-Mejoras en elasticidad.</li> </ol>
<p><b>N°2: Pase de pecho caminando.</b></p>  <p style="text-align: center;">EL IMPULSO DEL PASE DE PECHO</p>	<p>Da un pase a tu compañero partiendo desde el pecho, para que él lo tome a una altura similar. Debes realizarlo caminando cuando entregues. Ejecútalo 10 veces continuas cada día.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Mejoras la coordinación ojo mano.</li> <li>2.- Mejoras tu confianza y seguridad.</li> <li>3.-Ayuda a tener control del balón.</li> </ol>
<p><b>N°3: Pase alto, al trote</b></p>  <p style="text-align: center;">EL IMPULSO DEL PASE DE BEISBOL</p>	<p>Da un pase de beisbol de la siguiente manera: toma el balón con dos manos y trata de lanzarlo con una mano a tu compañero. Puedes realizarlo al trote.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Te ayuda a tener mayor control del balón.</li> <li>2.- Mejoras la habilidad de manipulación y control de ejecución.</li> <li>3.-Ayuda a mejorar la orientación tiempo-espacio.</li> </ol>
<p><b>N°4: Pase alto caminando.</b></p>  <p style="text-align: center;">EL IMPULSO DEL PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA</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"> <li>1.-Mejora tu capacidad de respuesta motora.</li> <li>2.-Mejora tu orientación en relación al balón.</li> <li>3.- Mecanizas la acción de lanzar y recibir.</li> </ol>

<p><b>N°5 Pase de pique caminando.</b></p> 	<p>Haz que el balón rebote en el suelo antes de llegar al otro compañero, lo puedes realizar frente a frente, uno retrocede y el otro avanza, luego realiza lo mismo cambiando roles.</p>	<p>1.-Mejora la coordinación ojo-mano. 2.-Mejora el sentido de orientación espacial</p>
<p><b>N°6: Flexibilidad</b></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>

**Nota:** no se busca técnica en la ejecución, solo se espera que el alumno logre conocer y practicar cada pase.

**Me evalúo en casa:**

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



¡Felicitaciones por tu compromiso!