



EDUC.FÍSICA-SEGUNDOSAB-OA1-GUIA7-SEMANA7

Guía de Educación Física 2° A y B

Prof.: Claudio Delgado Escobar

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la clase: Ejecutar la habilidad motora de botear un balón con mano derecha e izquierda manteniendo la posición del cuerpo.	2do Año A-B	Semana 7 11 al 15 de Mayo
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.....		

Recordemos: La semana pasada practicaste habilidades Motoras básicas de **locomoción** como: caminar y saltar, de **manipulación**: golpear un globo con una mano y la otra y de **estabilidad**: Equilibrando un globo con tu cabeza, todas ellas ayudan a desarrollar tu capacidad motora para enfrentar desafíos deportivos y físicos, practicarlos te ayudan a tener mejor respuesta física a exigencias requeridas.

Esta semana ampliaremos el desarrollo de habilidades motoras básicas de **manipulación** a través del ejercicio de botear un balón con una mano y la otra, esta te permitirá controlar un balón en posición estática y en movimiento, al practicarla de forma diaria te permitirá ir internalizando la acción motora para transferir está habilidad a tareas pre deportivas futuras.

Actividad:

Desafío: A continuación, te desafío a botear 10 veces un balón con mano derecha y luego 10 con mano izquierda manteniendo la posición del cuerpo en forma estática y en movimiento.



Botear con mano derecha



forma correcta



Botear con mano izquierda

La acción de botear consiste en controlar el balón haciendo que este golpee contra el suelo, de manera que vuelva a nuestra mano, evitando así que se nos escape

Materiales a utilizar: Un balón que de bote y un lugar despejado de su casa

Instrucciones:

- 1.- Pídale a su hijo o hija que se ubique en un lugar despejado de su casa con un balón en sus manos.
- 2.-Pídale que trate de botear el balón 10 veces con su mano derecha y 10 veces con mano izquierda manteniendo la posición, en el mismo lugar.
3. Realizar la misma acción, pero ahora en movimiento (caminando, trotando, etc.)
- 4.Desafíelo a que pueda botear el balón con una y otra mano en forma alternada hasta llegar a 10.

Beneficios de botear un balón:

Mejora tu lateralidad

Mejora tu coordinación ojo-mano

Mejora tu precisión

Mejora tu control corporal

Mejora tu capacidad de respuesta moto

Evaluó en casa:

1 punto: Si no logra realizar 10 botes con una y otra mano

2 puntos: Logra realizar el bote con una mano, pero no lo consigue con la otra.

3 puntos: Realiza la tarea con una y otra mano, pero utiliza mucho tiempo en su ejecución

4 puntos: Lo realiza en forma fluida y correctamente.



Lucha por conseguir este nuevo desafío.

Envíame un video del ejercicio si puedes al Whatsapp de la tía Marcela.