



## EDUC.FÍSICA-SEGUNDOSAB-OA1-GUÍA8-SEMANA9

### Guía de Educación Física 2° A y B

Prof.: Claudio Delgado Escobar

<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Objetivo de la clase:</b> Practicar la habilidad de dar bote a un balón en diferentes situaciones con una mano y la otra, demostrando dominio y control en la ejecución. en diferentes situaciones, <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.....	2do 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, haciendo botear un balón en forma independiente con mano derecha e izquierda y combinar la coordinación con una mano y la otra, esta habilidad te permitirá mecanizar la respuesta motora y podrás llevarla a otras actividades pre deportivas y deportivas.





Esta semana ampliaremos las posibilidades de movimiento de la habilidad motora de manipulación trabajadas la semana anterior, en otras instancias de ejercicios que te permitirán internalizar la habilidad de dar bote a un balón en diferentes tareas y situaciones

**Desafío:** Realiza la tarea de dar bote a un balón en diferentes situaciones presentadas, para mejorar el control y dominio del balón, favoreciendo 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><b>Nº1: Calentamiento: Movilidad articular y estiramiento.</b></p>  <p style="text-align: center;">2. MOVILIDAD ARTICULAR</p> <p>Rotación de rodillas, Rotaciones de brazos, Rotaciones de codos, Rotaciones de brazos, Inclinaciones laterales de tronco, 10 repeticiones cada pierna, 15 repeticiones cada pierna, 20 repeticiones cada pierna, 20 repeticiones cada pierna, 20 repeticiones cada pierna, 10 repeticiones, 15 repeticiones cada pierna, 10 repeticiones, 20 repeticiones, 15 repeticiones cada pierna.</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>Nº2: Botes con derecha e izquierda</b></p> 	<p>Ejecuta 10 botes con mano derecha e izquierda, en el lugar y luego trotando de ida con mano derecha y de vuelta con mano izquierda.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Mejoras la coordinación ojo mano.</li> <li>2.- Mejoras tu confianza y seguridad.</li> </ol>
<p><b>Nº3: Botear el balón hasta sentarse sin perder el control de él.</b></p> 	<p>Da bote al balón desde la posición de pie hasta llegar a sentarte sin que se pierda el bote, luego ponte de pie nuevamente</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> </ol>
<p><b>Nº4: Zigzag entre botellas</b></p> 	<p>Utilizando 4 botellas en tu casa realiza zigzag con balón alternado una mano y la otra.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Mejoras tu lateralidad</li> <li>2.- Mejoras la coordinación viso motora.</li> </ol>

<p><b>Nº5 Botear el balón en forma alternada en el lugar.</b></p> 	<p>Ejecuta 20 veces el siguiente ejercicio, traspasa el bote de una mano a la otra sin perder el control del balón.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Mejoras coordinación.</li> <li>2.-Controlas los tiempos</li> <li>3.-Mayor dominio en la ejecución</li> </ol>
<p><b>Nº6 : Flexibilidad</b></p> 	<p>Realiza estiramiento al finalizar las sesiones diarias para volver al cuerpo a la calma.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Reduce la intensidad del esfuerzo.</li> <li>2.-Normalizar las funciones básicas.</li> <li>3.-Sobrecompensa el organismo.</li> </ol>

**Me evalúo en casa:**

Indicadores	Si	No
Realizo bote con mano derecha e izquierda.		
Mantengo el control del bote hasta la posición sentado.		
Logro completar realizar el zigzag sin perder el control del bote.		
Logro realizar bote alternado con una mano y la otra.		
Mantengo una actitud positiva y responsable con la actividad		