Centro Educacional
San Carlos De Aragón
Dpto. Educación Física y salud
Enseñanza Básica

Guía N° 1 Unidad 1

3° Básicos.

Nombre estudiante:_____Curso:_____

Fecha inicio: lunes 27 de abril 2020 Fecha de término o entrega: viernes 1 de mayo

Objetivo de la clase: OA 01 Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

Indicador de logro: › Mantiene el equilibrio de un balón en una mano mientras se desplaza en una línea recta. Reciben un balón en el aire que fue lanzado por un compañero desde una posición estática. Patean el balón hacia un compañero con la parte interior y exterior del pie. Hacen rodar un balón con precisión hacia un punto determinado. Golpean un balón en forma continua con una paleta u otro implemento. Se desplazan boteando un balón mientras se mueven alrededor de obstáculos.

Actitud: Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.

Instrucción(es): Lee con atención y luego realiza las actividades.

Contenido(s):

RECORDAREMOS QUE:

Habilidades Motrices Básicas: son unas acciones motrices estructuradas y organizadas de una forma secuencial que evolucionan y se desarrollan en el ser humano desde su nacimiento, mejorando con el aprendizaje, eso quiere decir, que las habilidades están innatas **(Que ha nacido con la persona, no adquirido por educación ni experiencia)** en nuestra persona y que poco a poco se van desarrollando y mejorando en la medida en que vamos creciendo.
Dentro de las habilidades motrices básicas encontramos las de **locomoción** (desplazamientos), como caminar, correr, trotar, saltar, rodar, todas aquellas que nos permitan ir de un lugar a otro. Las de **Manipulación** (óculo-manual y óculo-pedal) como lanzar un objeto y recibirlo, conducción del balón con los pies, botear un balón y la **estabilidad** (equilibrio) como mantenerse en un pie, caminar por una línea recta, etc.

POR LO TANTO:

Las habilidades motrices combinadas hacen referencia a cuando realizamos más de una habilidad a la vez, por ejemplo correr y botear un balón, saltar y lanzar un objeto, conducir un balón con el pie y chutear, etc.

Pueden revisar el link para mayor claridad:
https://www.youtube.com/watch?v=hTBHHiJYKdM

I.- Para hacer más entretenido el aprendizaje realizaremos un juego, lo puedes imprimir o hacer en una hoja de cuaderno, lo importante es que lo hagas.

"Sapito del conocimiento".

Pasos a seguir para armar y jugar:

- Píntalo. Recórtalo y ármalo siguiendo las instrucciones de este video del canal de youtube https://www.youtube.com/watch?v=yvRccqmhucY&t=9s

- Una vez armado, introduce los dedos pulgares e índice de tus dos manos en los cuatro conos que se forman.

- Busca a un compañero jugar y dile que elija un número entre 1 y 20.

- Abre y cierra los conos el número de veces que te haya dicho.

- Cuando termines de contar muéstrale las opciones para que elija una, por ejemplo: "Balón de Basquetbol".

- Luego hazle la pregunta que esté detrás del dibujo que haya elegido.

- Si responde correctamente gana y puede jugar de nuevo. Si se equivoca tiene que realizar la actividad que le toque y luego podrá seguir jugando.

- Las respuestas están indicadas con una (R) y las actividades con (ACT).

- Puedes Armar tu propio juego con las preguntas que tú quieras.

A JUGAR!!!

¿Cuales son las Habilidades Motrices Básicas?

Si camino, corro, salto o repto, ¿Qué Habilidad Motriz estoy desarrollando?

VERDADERO O FALSO: El Calentamiento no es necesario antes de realizar actividad física

R: Falso
ACT.: 20 Saltos Pie Derecho

R: Locomoción, Manipulación y Estabilidad
ACT.: 20 Saltos

R: Falso
ACT.: 20 Saltos Pie Izquierdo

R: Locomoción
ACT.: 30 segundos Plancha Abdominal

VERDADERO O FALSO: Las Habilidades Motrices NO son importantes para la vida

¿Cuales son las Habilidades Motrices de Manipulación?

R: Lanzar, Recibir, Trasladar
ACT.: 20 Segundos Skipping

R: Manipulación
ACT.: 20 pasitos de enanos

R: Equilibrio Dinámico y Estático
ACT.: 10 Flexo Extensiones de Brazos

R: Aumenta
ACT.: 15 Extensiones de Brazos

Cuando realizo actividad física mi frecuencia cardiaca ¿aumenta o disminuye?

Cuando juego con un balón y muchos amigos, ¿Que Habilidad Motriz predomina?

¿Cuales son las Habilidades de Estabilidad?

Autoevaluación/ Preguntas de cierre para reflexión. **Responde en tu cuaderno o en forma oral.**

a) ¿Qué fue lo que más me costó aprender y por qué?
b) ¿Qué fue lo que me resultó más fácil aprender?
c) ¿Cuánto tiempo necesité para hacer esta actividad?
d) ¿Qué hice cuando tuve una duda?
e) ¿Me organicé de alguna manera para realizar la actividad?

Te dejare una página para que juegues de manera on line, debes hacer click en la parte alumnado.

Pídeles ayuda a tus padres para ingresar y comenzar a divertirte….

#modocuarentena

http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/