



Clase N°5 y 6 GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CUARTOS AÑOS BÁSICOS

Nombre: _____ Curso: _____

Eje : Habilidades motrices. (OA 01 – 08)

Objetivo: Combinar las habilidades motoras básicas de manipulación en juegos de colaboración. Desarrollar las habilidades motrices genéricas bote, pase y conducción.

Desarrolla los ejercicios en un espacio abierto y seguro, como el patio de tu casa.

1. Actividad de calentamiento: pide ayuda a otra para realizar los ejercicios.

Con un balón en las manos. trota y van lanzando el balón hacia arriba y lo atrapan antes que caiga. Variantes mientras trotan: lanzar, aplaudir y atrapar, lanzar, girar y atrapar, lanzar, agacharse y atrapar. Trota durante cinco minutos.



2. Actividad guiada:

Con un balón, colócate frente a frente a otra persona. Luego, avancen diez metros con trote lateral, lanzándose el balón con ambas manos. Repite este ejercicio cinco veces.



3. Encestar en el balde:

Con un balón en las manos párate frente a frente con tu ayudante a una distancia de cinco pasos de un balde. A la señal, deben lanzarse diez pases entre ustedes y luego encestar el balón en el balde. Repite este ejercicio cinco veces.





1. Durante el calentamiento donde lanzaste y atrapaste el balón. Explica si lo lograste o si tuviste alguna dificultad.

R:

2. Durante la actividad de trotar con trote lateral y lanzar el balón con ambas manos durante diez metros, ¿tuviste alguna dificultad de coordinación?

R:

3. ¿Qué opinas de la actividad de dar pases y encestar al balde? ¿Te costó encestar o te resultó fácil? Explica.

R:

4. Da tu opinión de los ejercicios realizados y evalúa el grado de dificultad.

R:

