

4ºBÁSICOS-2021-04-29 AL 09-EDUCACIÓN FÍSICA

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada; utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros; escuchar y seguir instrucciones; asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.

*Obligatorio


Lee atentamente.

Para realizar variados ejercicios debes poner mucha atención a las **instrucciones. Una instrucción no es más que un conjunto de **normas o reglas** que tienen algún fin.**

 comparte	 limpia
 trabaja en equipo	 usa tecnología

Lee atentamente.

¿Que son las reglas y para qué sirven?



Colaboramos en equipo.

Las **reglas** son una serie de normas que se crean en común acuerdo para poder realizar en forma correcta una acción o actividad.

Las reglas son una forma de garantizar el orden en el grupo donde rigen. Para que sean efectivas, las reglas son de obligatorio cumplimiento por parte de todos los miembros del espacio en donde se aplican.



En la escuela o en el área laboral, las reglas también se hacen presentes, y van unidas a la responsabilidad en el cumplimiento del trabajo.

La finalidad de las reglas se centra, principalmente, en el bienestar colectivo, con el correcto funcionamiento de las reglas, el grupo en el que se aplica puede convivir en paz.

Cuando se juega, independientemente del nivel, existen unas reglas que se deben seguir al pie de la letra. Esto se hace con la finalidad de mantener el orden durante toda la partida, garantizando los mismos derechos para todos los jugadores.

RECUERDA.

Un juego limpio significa respeto por las reglas de juego

1. 1. ¿Qué son las reglas? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A. Tareas que debemos hacer en forma diaria, en el colegio o casa.
- B. Instrucciones que se crean de común acuerdo para realizar una actividad.
- C. Actividades que realizamos en educación física.
- D. Instrumento que sirve para trazar líneas.

2. 2. ¿Qué puede pasar si no sigo las reglas: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A. No pasa nada.
- B. Recibo una recompensa.
- C. Puedo ser sancionado.
- D. A y B

Lee y observa.

Niños recuerden...

Es importante desarrollar las habilidades motrices porque gracias a ellas puedo realizar sin problemas diversos movimientos de mi cuerpo.

<p>Salto: Pies juntos Un pie Con la cuerda Adelante y atrás</p>			
<p>Elongación</p>			

Observa.

AHORA... ¡Juguemos?

"LUCHE"



The image shows a child jumping on a colorful mat with numbers 1 through 10. To the right is a hand-drawn diagram of a hopscotch grid. The grid consists of a top arch labeled '10', followed by two rows of two boxes each (8 and 9, 5 and 6, 2 and 3), and a single box at the bottom labeled '1'. The numbers are written in various colors: 10 (green), 8 (blue), 9 (red), 7 (blue), 5 (purple), 6 (green), 4 (red), 2 (yellow), 3 (red), and 1 (blue).

Lee con atención.

¿CÓMO JUGAR?

- Para jugar solo se necesita tiza, un tejo, el cual puede ser una piedra mediana plana o una cajita de pasta de zapatos rellena con tierra o arena y un espacio relativamente liso en el suelo de concreto. Puede ser la vereda de afuera de tu casa o tu patio.



- El juego consiste en un trazado de cuadrados enumerados, donde cada jugador va tirando en orden numérico un tejo, el cual se recupera luego de saltar todos los cuadrados con un solo pie.
- **Puedes jugar solo**, en pareja o en competencia con varios participantes.

Lee con atención.

REGLAS



- Los cuadros deben ser por lo menos 5 cm más grande del pie de la persona que más calza dentro de los jugadores.
- No se pueden pisar las líneas ni con los pies ni con el tejo.
- No se puede pisar el número donde está el tejo.
- Se juega saltando en **un solo pie**.
- Cualquier infracción a las reglas, se castigará con un turno menos.

3. 3. Es importante que cuando juguemos: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A. Seamos responsables.
- B. Respetemos al otro.
- C. Sigamos las reglas
- D. Todas las anteriores.

4. 4.- ¿Cuál sería una regla del juego “El luche”? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A. Debo jugar con un tejo o una piedra.
- B. Jugar solo.
- C. Trazar o dibujar cuadros en el suelo con tiza.
- D. No se pueden pisar las líneas ni con los pies ni con el tejo.

5. 5.- ¿Para qué se deben respetar las reglas en un juego? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A. Para no equivocarse durante el juego.
- B. Para mantener el orden y los mismos derechos para todos.
- C. Para que cada uno juegue cuando quiera y como quiera.
- D. Para jugar rápido y ganar el juego.

6. 6.- Una de las habilidades motrices que desarrolla el juego de El luche es: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A. Equilibrio.
- B. Desplazamiento.
- C. Estabilidad.
- D. Todas.

7. 7.- ¿Qué materiales se deben usar para jugar al luche? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A. Tiza y un tejo.
- B. Buzo del colegio.
- C. Cuerda y una caja.
- D. Una pelota y tiza

