

# 4ºBÁSICOS-2021-04-26 AL 30-ED. FÍSICA

OA 01: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.

\*Obligatorio



## HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

# MANIPULACIÓN

Habilidades Motrices de Manipulación: son aquellos movimientos en donde la acción principal se centra en el manejo de un objeto, aquí podemos encontrar: El Botear, Recepcionar, Rodar, Conducir, Golpear, Traccionar, Arrastrar, entre otras.

## CALENTAMIENTO

Durante 30 segundos realiza saltos separando las piernas y elevando los brazos: Realiza 3 series, en total serán 90 segundos, toma una pausa entre cada serie para beber agua.



Lanza una bolsa de plástico al aire repetidamente y atrápala. Entre cada lanzamiento toca tu cabeza, hombros, cintura, rodillas, el piso, gira a derecha, gira a la izquierda y aplaude todas las veces que puedas.



## **¡¡IMPORTANTE!!**

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



Observa el video relacionado con las actividades.



<http://youtube.com/watch?v=HM6fQCJINQs>

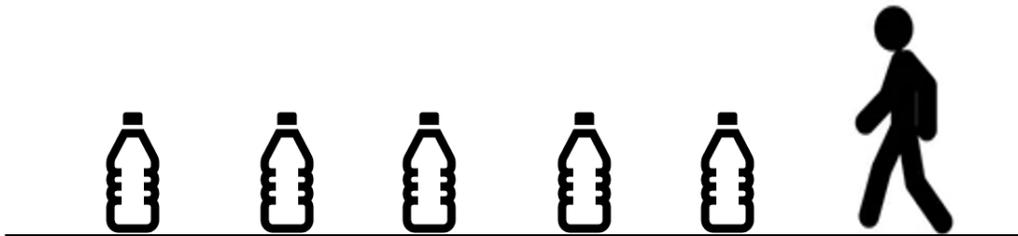
## ACTIVIDAD

### Materiales:

- 1 Bolsa de plástico.
- 4 Pelotas de calcetines.
- 5 Botellas o piedras.
- 1 Caja de zapato o fuente de plástico.

### Actividad 1:

1. Ubica las 5 botellas o piedras en línea recta, separándolas aproximadamente por 2 pasos.



2. Lanza la bolsa al aire y toca la primera botella y vuelve rápidamente para atrapar la bolsa, luego la segunda, sigue así hasta la quinta botella.

### Actividad 2:

3. Frente a una pared ubica 3 botellas o piedras en línea recta, separándolas aproximadamente por 1 paso.

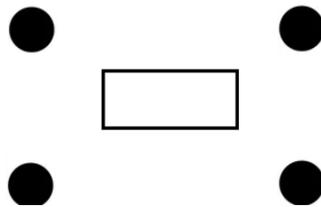
4. Ubícate detrás de la primera botella y lanza contra la pared una pelota de calcetín, cuando rebote atrápala, luego detrás de la segunda y tercera. **PERO**, si se cae la pelota debes comenzar desde la primera botella.



### Actividad 3:

5. Ubica cuatro pelotas de calcetín alrededor de la caja de zapatos aproximadamente a 4 pasos de distancia.

#### Vista desde arriba



6. Lanza cada pelota dentro de la caja hasta que logres introducir las 4 pelotas dentro de la caja.



7. Realiza el siguiente estiramiento:



1. 1. ¿Qué tan importante crees que es el calentamiento? \*

Donde 1 es poco importante y 5 es muy importante.

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

2. 2. ¿Te gustó realizar las actividades? \*

Donde 1 es no me gustó y 5 es me gustó mucho.

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

3. 3. ¿Qué actividad te gustó más? \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. 4. ¿Qué tan importante crees que es el estiramiento al finalizar los ejercicios? \*

Donde 1 es poco importante y 5 es muy importante.

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

---

Google no creó ni aprobó este contenido.

Google Formularios