



Guía N° 7 Educación Física y Salud 1° Básico.

Habilidades Motrices.

Nombre: _____

curso: _____

Fecha: _____

OA:

OA 01: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

OA 09: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar actividad física.

INDICADORES:

OA 01:

- Mantienen el equilibrio y el control del cuerpo.
- Golpean un objeto, lanzándolo hacia un objetivo; por ejemplo: golpean un globo con la mano hacia un aro.

OA 11:

- Identifican si el lugar donde van a realizar la clase está libre de obstáculos.
- Siguen las instrucciones.
- Utilizan los implementos de forma segura.

OA 09:

- Identifican la importancia de lavarse la cara y las manos al término de la clase.
- Identifican la importancia de beber agua antes, durante y después de la actividad física.

¿Qué es el equilibrio?

El equilibrio es la capacidad de mantener una posición física controlada durante momentos de reposo o actividades dinámicas.

El Equilibrio Dinámico es aquel en el que mediante los desplazamientos somos capaces de realizar cualquier habilidad y no caernos, no perder el equilibrio. Equilibrio Dinámico es andar, correr, saltar de un lado a otro, etc.

El Equilibrio Estático es aquel en el que mediante el control del cuerpo y estando quietos o en movimiento pero en el mismo sitio, no perdemos el equilibrio, no nos caemos. Equilibrio Estático es realizar la pata coja sin moverse, estar de pie, estar sentado en un sitio, agacharse o levantarse.

¿Qué es lanzar y golpear un objeto?

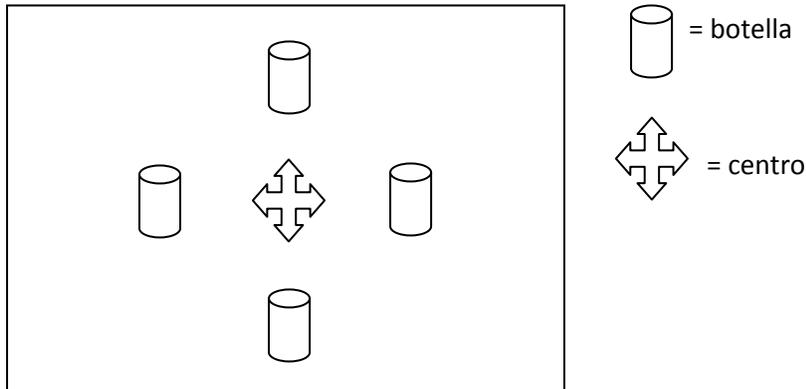
Lanzar es la destreza que implica el acto de arrojar objetos lo más lejos posible, mediante una técnica determinada. Lanzar es un movimiento natural. Por otra parte golpear es ejercer una propulsión o empujar un objeto con alguna parte de nuestro cuerpo u otro implemento.

¡OJO!... ANTES DE COMENZAR...

- Recuerda siempre buscar un lugar seguro donde realizar las actividades.
- Tener una botella de agua en el caso de que quieras hidratarte y una toalla para secar el sudor.
- Pedir siempre la ayuda de un adulto.
- Y te puedes apoyar en nuestra guía N° 6 para realizar un calentamiento.

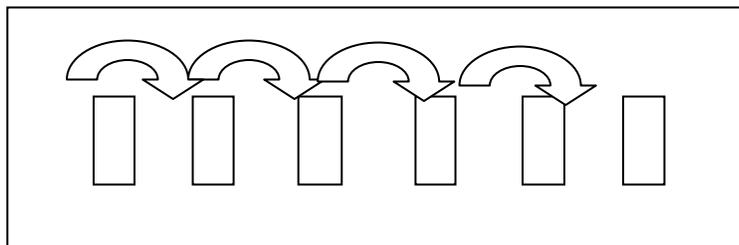
¡PARTIMOS!

1.- Trabajaremos el equilibrio estático, para esto necesitaras 4 botellas y algo con que marcar el centro donde deberás ubicarte, lee bien esta instrucción, deberás ubicar las botellas como te las marcara a continuación, luego te ubicas en el centro, primero tendrás que realizar el equilibrio manteniendo tu peso sobre tu pie derecho y con el pie izquierdo deberás botar las botellas, luego realizas el mismo movimiento cambiando el pie de apoyo. El objetivo principal es que no te muevas de tu centro.

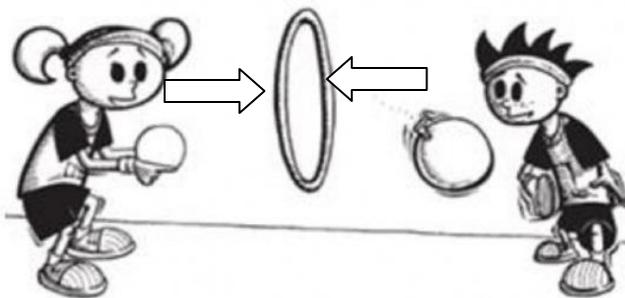


IMPORTANTE: LAS BOTELLAS NO PUEDEN ESTAR TAN LEJOS RECUERDA QUE DEBES ALCANZARLAS CON TUS PIES PARA PODER DERRIBARLAS, TAMBIEN NO PUEDES CAMBIAR EL PIE DE APOYO Y TAMPOCO EL FRENTE PARA PODER LLEGAR A ELLAS, DEBES RESOLVER EL PROBLEMA CRUZANDO LA PIERNA, ELEVANDO UN PIE HACIA ATRÁS...UPS YA TE DI ALGUNOS TIPS.

2.- Terminado el primer ejercicio ahora trabajaremos en el equilibrio dinámico, para esto necesitaras diez objetos que te ayuden a marcar los espacios, deberán estar a unos 20 centímetros de distancia para que puedas saltar entre ellos, teniendo listo estos deberás tratar de recorrer todo el tramo saltando en un pie sin tocar el suelo con el pie que tienes en suspensión, primero harás el recorrido con el pie derecho y luego con el izquierdo.



Ahora pasaremos a la parte de lanzar y golpear, en esta ocasión necesitaras realizar un aro de unos 50 cm de diámetro, lo puedes realizar con un cartón o una cartulina donde puedas dibujar y cortar el aro, también necesitaras un globo, cuando ya tengamos listo el aro lo colgaremos con un hilo en una zona segura; cuando ya estemos listos inflaremos nuestro globo y lo lanzaremos al aire golpeando primero con la mano derecha aquí deberás tratar de que pase por el centro del aro, cuando lo logre cambias de lado y ahora lo intentas con golpear con la mano izquierda, trata en todo momento de que el globo no toque el suelo.



Recuerda primero golpeas con la mano derecha, cambias de lugar rápidamente y golpeas con la mano izquierda.

¡RECUERDA!

- Siempre que después de realizar actividad física debemos practicar nuestros hábitos de higiene personal, lavando nuestras manos y cara, cambiar nuestra ropa y dejar en orden el lugar donde realizamos la actividad.
- También puedes comer una colación como una fruta o cereal.

AUTOEVALUACIÓN:

Responde las siguientes preguntas con un SÍ O NO marcando con una X.

Preguntas	SÍ	NO
¿Te preocupaste de realizar la actividad en un lugar seguro?		
¿Te costo menos el equilibrio dinámico (saltando)?		
¿Te costo más el equilibrio estático?		
¿Al lanzar y golpear el globo te costo más con la mano derecha?		
¿Al lanzar y golpear te costo menos con la mano izquierda?		
¿Al término de la actividad pusiste en práctica los hábitos de higiene personal?		
¿Entendiste bien las instrucciones?		