

Guía N°4 de Educación Física 1º medio

Nombre: _____ Curso: _____

Objetivo: *Crear materiales básicos de entrenamiento, con componentes reciclables o tradicionales.*

¿Que son los materiales deportivos?

Material deportivo lo componen todos aquellos utensilios, móviles o elementos que se utilizan en las sesiones de Educación física para la realización de las actividades y como un medio para conseguir que el alumnado alcance los objetivos didácticos propuestos a través de los contenidos

¿Qué es el material deportivo no convencional?

Este tipo de material se refiere a todo aquel material que no ha sido utilizado tradicionalmente en la educación física. Este material puede ser de diferente índole, pudiendo ser diseñado y construido específicamente para la práctica de ciertas actividades físicas y/o deportivas.

Importante:

- I. *Considerar creatividad a la hora de realizar la actividad.*
- II. *En caso de ser necesario manipular materiales de peligro, realizarlo en compañía de un adulto.*
- III. *Adjuntar fotos o imágenes de los implementos realizados al final de la guía (una imagen de cada implemento).*
- IV. *Este material será utilizado en la guía N° 5.*

Actividad

1. *Construir tres tipos de material no convencional, con materiales reciclables o tradicionales que puedas encontrar en casa.*
2. *Los materiales a construir serán los siguientes:*
 - *Pesas con botella.*
 - *Conos con botellas plásticas.*
 - *Lentejas de cartón.*

A continuación, te invito a elaborar materiales didácticos para educación física.

Pesas con botella

(2 unidades)

- 1.- *Con una botella de agua o jugo: con ellas puedes elaborar fácilmente pesas llenándolas de agua, arena, o concreto, colocando su tapa*
- 2.- *si quieres tener un mayor peso puedes unir ambas desde la boquilla, colocando dentro de la está un tubo del mismo diámetro de aproximadamente de 12 a 15 CM de largo ahí obtendrás un incremento en el peso.*

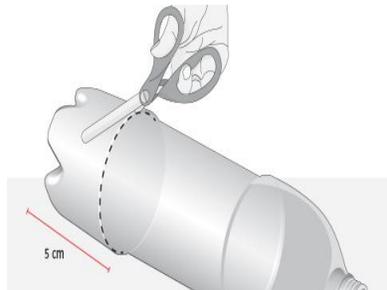
(Imagen solo de referencia)



Conos con botellas plásticas

(5 unidades con la parte de arriba, 5 unidades con la parte de abajo)

1.-Con una botella de agua o jugo, deberás marcar con una circunferencia la parte de arriba de la botella 10 CM



2.-una vez marcada la circunferencia arriba deberás hacer el mismo procedimiento con la parte de abajo 10CM una vez marcada la botella,



3.- Cortar la botella con una tijera por la circunferencia ya marcada arriba y abajo, una vez cortada nuestra botella podemos acceder a pintarla, para luego poder hacer uso de ella.

Lentejas de cartón

(5 unidades)

1. Con un compás o un plato debes marcar la circunferencia de este en un cartón o papel
2. luego con un plato más pequeño procederás a realizar lo mismo ubicándolo a este en el centro y marcando la circunferencia.



3. Luego corta con tijeras la parte central del cartón o papel (circulo),



4. una vez recortado el círculo deberás pintarlo con los colores que tu desees, con tempera, lápiz de colores, acuarela, Etc.