

Guía nº 4 Educación Física

3° básico

Nombre: _____ Curso 3º _____

Objetivos a trabajar:

OA_1: Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

Indicadores de evaluación

1.5 Lanzan un balón o pelota mientras se desplazan.

1.12 Demuestran diferentes formas de mantener el equilibrio estático y dinámico; por ejemplo: separan las piernas para aumentar la base de soporte, se agachan para bajar el centro de gravedad, entre otros.

Actividad:

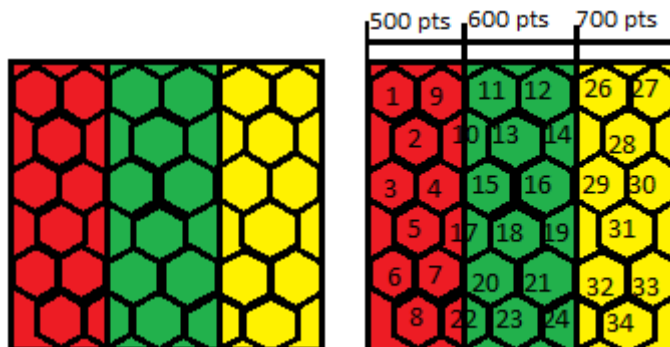
Para hacer esta actividad debes considerar los siguientes materiales:

- 6 pelotitas de tenis de mesa
- Bandeja de huevos
- Plumones de colores o tempera

Instrucciones de trabajo:

- Los estudiantes pintarán y colocarán un puntaje a su bandeja de huevos.
- Pintamos la bandeja de huevos de tres colores diferentes, por ejemplo: rojo, verde y amarillo. Cada color tendrá su puntaje; rojo 5 pts., verde 10 pts. y amarillo 15 pts. También pueden escribir solo números en las cavidades vacías de las bandejas, las cuales representarán un puntaje, como también pueden ocupar las dos formas (jese es más entretenido!).
- Con todos los otros pasos ya realizados, tomamos las pelotitas de tenis de mesa (ping – pong) y las lanzamos de arriba hacia abajo, de abajo hacia arriba o que den bote, para que así caigan en la bandeja.
- Debemos situarnos a unos 5 a 7 pasos de la bandeja, cada vez que termine un juego usted agrega otro paso.
- Y para finalizar ...
- ¡A jugar!

Ejemplo:





500 pts		600 pts		700 pts	
1	9	11	12	26	27
2	10	13	14		28
3	4	5	16	29	30
5	17	18	19		31
6	7	20	21	32	33
8	22	23	24		34