



Guía Educación Física y Salud 5° Básico.

Habilidades Motrices básicas.

Nombre: _____ **Curso:** _____ **Fecha:** _____

OA 2: Ejecutar juegos colectivos y deportes, creando tácticas y estrategias y demostrando formas para resolver un problema en relación con el espacio, el objeto y los adversarios; por ejemplo: dar tres pases en cinco segundos o dar tres pasos y dar un pase a un compañero.

- **Indicadores de evaluación:**
- Ajustan y adaptan los movimientos corporales a las necesidades del juego.
- Resuelven problemas que exigen dominar patrones motrices básicos adecuados a diferentes estímulos.

ACTIVIDAD 1

CREA EL SIGUIENTE MATERIAL DIDACTICO EN TU CASA, LA IDEA ES QUE MIRANDO EL SIGUIENTE VIDEO EXPLICATIVO PUEDES ARMAR TU PROPIO TURBO PARA JUGAR.

¿QUE ES UN TURBO?

UN TURBO ES UN MATERIAL DIDACTICO PARA APRENDER A LANZAR LA JABALINA





¿Qué es la jabalina?

El lanzamiento de jabalina es una prueba de atletismo en la que, como su nombre indica, se lanza una jabalina, hecha con material reglamentario de metal o fibra de vidrio, con el objetivo de que llegue lo más lejos posible.



LANZAMIENTO JABALINA

Video explicativo

Buscar video en  **YouTube** escribiendo



Como hacer JABALINAS ATLETISMO

Link de video explicativo

<https://www.youtube.com/watch?v=saP1GskDgDo>



Materiales generales para la creación de nuestro turbo

Recuerda que puedes usar cualquier material que tengas, no necesariamente lo que salga en el video, **utiliza materiales reciclados así ayudas al planeta.**

- cartón o goma eva para hacer las alitas
- un tubo de espuma o tubos de cartón (toalla nova) para hacer el cuerpo
- una pelota de tenis para hacer la punta del turbo y que esta tenga peso
- tijeras
- cinta adhesiva la que tengas
- pegamento

Una vez terminado juega donde puedas, siempre teniendo precaución, recuerda que la idea es lanzarlo lo más lejos posible.

Ejemplo:

coloca un tarro lejos de tu lanzamiento y trata de achuntarle con tu turbo.



tarro





Actividad 2

Anota en este recuadro cuantas veces acertaste con a mano derecha y cuantas veces lo hiciste con la mano izquierda, realiza la mayor cantidad de intentos posibles, así sabremos con que mano eres mejor lanzando.

<u>Mano derecha</u>	<u>Mano izquierda</u>	<u>Intentos fallidos</u>

Escribe

¿Qué te pareció la actividad?

¿Con que mano te salió más fácil lanzar?

No olvides cuidar tu higiene, alimentarte e hidratarte y lava tus manos constantemente, cuida de ti y de tu familia