



Guía N° 24: Juegos de colaboración y oposición

Educación Física y Salud 1° Básico.

Juegos predeportivos-deportes.

Nombre: _____ curso: _____ Fecha: _____

OA:
<p>OA 03: Practicar una amplia gama de juegos con y sin oposición, con y sin colaboración, de persecución, individuales y colectivos.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
INDICADORES:
<p>OA 03:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar actividades de velocidad de reacción. - Ejecutar desplazamientos. - Crear material de juego. - Desarrollar actividades de lanzamiento y recepción. <p>OA 11:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifican si el lugar donde van a realizar la clase está libre de obstáculos. - Siguen las instrucciones. - Utilizan los implementos de forma segura. <p>OA 09:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.

¡IMPORTANTE!

- Busca un lugar seguro en tu hogar para realizar la actividad.
- Lee bien las instrucciones para poder llevar a cabo tu tarea.
- Siempre pide la ayuda de un adulto.
- Cuando termines de trabajar recuerda siempre dejar ordenado.



Calentamiento:

A modo de calentamiento realizaras un minuto de los siguientes ejercicios... jumping jacks y skipping. (No debes grabar esta parte de la actividad)

Deberás partir con tus manos en los muslos, separar tus pies y elevar tus manos sobre la cabeza todo esto en un solo movimiento coordinado durante 1 minuto.	En una posición deberás elevar tus rodillas alternadamente, no lo hagas de manera rápida ya que puedes provocar alguna lesión en tus tobillos, ayúdate con tus brazos los cuales también debes mover alternadamente, duración del ejercicio 1 minuto.

Actividades

RECUERDA:

- Las siguientes actividades las debes grabar por lo cual deberás pedir la ayuda de un adulto.
- Si necesitas preparar material también debes pedir que te ayude un adulto.
- Cuando ya tengas listos tus videos debes enviar tu trabajo al correo profecamiefi@gmail.com RECUERDA INDICAR TU NOMBRE Y APELLIDO, CURSO Y NUMERO DE GUÍA.

Actividad 1:

Pide a un adulto que compita contigo y reúne los siguientes materiales pueden ser botellas, calcetines, polerones, etc, también necesitaras una cinta para marcar la distancia de al menos tres metros. (Recuerda que otra persona los debe grabar).

En un extremo marcaran el primer límite donde ubicaremos nuestros materiales y el otro límite será nuestro punto de partida. Se ubicaran en el punto de partida sentados dando la espalda a los materiales cuando la persona que los está grabando diga ¡YA! Se deben parar y salir corriendo a buscar un objeto él llegue primero gana. Luego lo repiten pero esta vez estarán mirando los materiales pero de guatita al suelo nuevamente cuando escuchen ¡Ya! Salen corriendo a buscar otro objeto.



Actividad 2:

Nuevamente necesitas la ayuda de un adulto, consigue una botella plástica de 1,5 litros o 2 litros, pide que la corten como un embudo solo necesitaremos la parte donde queda la tapita para que sea más fácil el agarre (te dejo una foto de apoyo), también necesitaras una pelota de calcetín (no tan grande) o una pelota de ping-pong o tenis solo si tienes.

Con una mano lanzaras la pelotita hacia arriba y luego la intentarás recepcionar con tu embudo, trata siempre de que no caiga al suelo te dejare un video de apoyo, intenta acertar al menos unas cinco veces. Recuerda grabar tu actividad.



Autoevaluación:

Responde Sí o No marcando con una X.

PREGUNTAS	SÍ	NO
¿Te preocupaste de buscar los materiales?		
¿Realizaste la actividad en un lugar seguro?		
¿Te costó mucho seguir las instrucciones de la primera actividad?		
¿Tardaste mucho en reaccionar a la partida de la primera actividad (cuando tenías que salir corriendo)?		
¿Te costó mucho realizar tu conito para atrapar?		
¿Lograste recepcionar más de 5 intentos?		
¿Realizaste tus hábitos de higiene personal?		



Enviar tus trabajos al correo profecamiefi@gmail.com .