

## Guía nº 15 Educación Física y salud 3º básico

### Lanzamiento y recepción

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso 3º \_\_\_\_\_

#### Objetivos a trabajar:

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento en forma apropiada, utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal de otros, escuchar y seguir instrucciones, asegurar el espacio está libre de obstáculos

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

#### Indicador de Evaluación

11.1 Dirigen un calentamiento que incluya todas las fases

6.1 Explican la importancia de realizar actividades físicas continuas e intermitentes

#### Reseña:

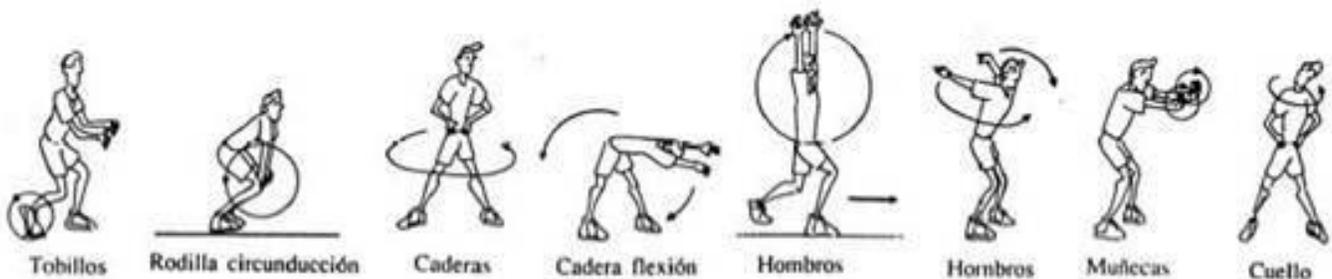
Se denomina juego a todas las actividades que se realizan con fines recreativos o de diversión, que suponen el goce o el disfrute de quienes lo practican. El juego establece diferencias con el trabajo, el arte e incluso el deporte, por lo que no supone una obligación necesaria de concretar. Aun así, el juego puede ser utilizado con fines didácticos como herramienta educativa.

#### Instrucciones de trabajo:

##### Materiales:

- 3 pelotas de tenis
- 3 bolas de calcetines (si no tiene pelotas de tenis, pueden ser pelotas de papel, de trapo o calcetas)
- 1 vaso
- 1 olla

Antes de hacer cualquier actividad debemos hacer nuestro calentamiento



Este trabajo se realiza con dos personas, estaremos a una distancia de unos 3 metros y, una persona de espalda lanzará las pelotas sin mirar hacia atrás. Mientras la otra persona deberá tratar de que la pelota entre en el vasito. Si pudo con la primera pelotita usted deberá dejarla en la olla y seguir atrapando el resto de pelotitas que quedan. Esta actividad debe hacerla tres veces, o sea, termina con las 6 pelotas o bolas de calcetas y vuelve a intentarlo 2 veces más.

Cuando tengas listo tu video debes enviarlo a mi correo [ines.espinoza@colegiomariagriseldavalle.cl](mailto:ines.espinoza@colegiomariagriseldavalle.cl) con la foto de la autoevaluación.

## Autoevaluación

Preguntas	SI	NO
¿Hiciste el calentamiento?		
¿Te gusto la actividad?		
¿Te sentiste muy cansado?		
¿Crees que es importante realizar este tipo de actividad?		
¿Te costó realizar el video?		
¿Participó alguien de tu familia?		
¿Elongaste después de la actividad?		