



## Educación Física y Salud

### Guía N°5 Habilidades Motrices Básicas

#### Primeros Básicos

#### Repetir circuito

Nombre:	Curso:	Fecha:
	1º A-B-C-D	____/____/2020
Tiempo estimado de trabajo.	Habilidad a trabajar	
30 minutos aproximadamente	Locomoción, manipulación y estabilidad	

#### Objetivos del aprendizaje que serán evaluados:

Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos. **(OA 1)**

#### (Objetivos para abordar en todas las unidades)

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. **(OA 11)**



**Te extrañamos mucho, queremos que te cuides para volver a encontrarnos**

Rutina de trabajo:

- Ejercicios de activación o calentamiento.  
Realizar series de 5 movimientos por ejercicios.

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	

#### Actividad n°1:

**Materiales:** un balón liviano.

**Actividad:** Practicar manejo básico del balón:

- Lanzan el balón al aire con las dos manos, avanzan dos pasos y **tratando de recibir el balón.** (10 veces)
- Lanzan el balón al aire con las dos manos, avanzan dos pasos y **reciben el balón sin que caiga al suelo.** (10 veces)
- Repetir nuevamente la rutina con los dos tipos de lanzamiento.



Lanzan el balón con las dos manos, dan una palmada y luego reciben sin que caiga al suelo. (10 veces)

**Actividad n°2:**

**Materiales:** un balón liviano que **de botes**.

**Actividad:**

Dan botes con el balón con ambas manos **caminando**, avanzando por 2 mts.

Dan botes **solo con la mano derecha**, **avanzando** por 2 mts.

Dan bote **solo con una mano izquierda**, **avanzando** por 2 mts.

Repiten actividad tratando de no perder el control del balón.



**Actividad n°3:**

**Materiales:** un balón liviano que **de botes**.

**Actividad:** Repiten rutina de ejercicios de la actividad 1 y 2.