



Guía de trabajo n° 9

Objetivos de Aprendizaje:

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.

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.

OA 1

Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, por ejemplo, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.

OA 2

Ejecutar juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación al tiempo, el espacio y el número de personas, por ejemplo, dar cinco pases sin que el equipo rival lo intercepte o sin que el objeto caiga.

Objetivo: Realizar actividades que desarrollen habilidades motrices.

Instrucción para desarrollar la actividad: Realizar en espacio reducido o en la terraza de su hogar.

1.- Escoge el espacio donde se realizará la actividad

Calentamiento (15 minutos):

- **Movilidad articular:** Rotación de hombros hacia adelante y hacia atrás.
Rotación de cintura.
Péndulo frontal y lateral de piernas.
- **Calentamiento general:** Realiza saltos de cuerda, al no tener puedes simular el movimiento, lo ideal es que sean saltos continuos por 10 minutos.



A jugar...

Juegos combinando habilidades motrices

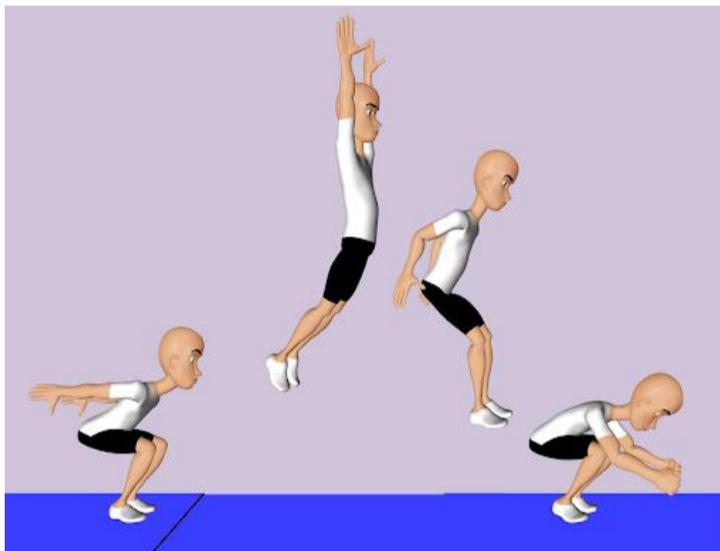
2.- Carrera de canjuros:

Objetivo: Desarrollar habilidad de locomoción, salto.

Organización: Invita a tu familia a jugar, agrupa 4 o 5 integrantes; se deben ubicar detrás una línea trazada o imaginaria.

Desarrollo: A una distancia establecida ubicaremos un cono o un macetero, el niño debe correr hasta llegar a él, la vuelta debe ser saltando con pie juntos.

Variantes: En parejas, tomado de la mano, pata coja.



3.- Alto

Objetivo: Desarrollar la habilidades lanzamiento, recepción y desplazamiento.

Materiales: Pelota de gomas u otro material que tengas en casa.

Organización: Invita a tu familia a jugar, luego busquen el espacio donde realizarán la actividad.

Desarrollo: Cada integrante tendrá un nombre puede ser un país, fruta o eventualmente su mismo nombre, al inicio el primer jugador debe lanzar la pelota lo más alto posible y decir un nombre, el que es nombrado debe tomar el balón antes que este caiga al suelo. Al momento de tomarlo dice alto y todos deben detenerse, el lanza a alguien la pelota para poder quemarlo.

Reglas:

- Gana el que no haya sido quemado.
- Para quemar puede dar 3 pasos.
- Solo debe realizar lanzamiento al momento de quemar.

