



GUÍA N°1 CUARTO BÁSICO

UNIDAD 1: CONTROL MOTRIZ Y ESTRATEGIAS DE JUEGO

OBJETIVOS: OA6: Ejecutar actividades físicas moderadas a vigorosas que desarrollen la condición física.

OA8: Medir y registrar escalas de percepción del esfuerzo.

OA1: Demostrar control en ejecución de HMB de manipulación y estabilidad en diferentes direcciones.

INSTRUCCIONES:

Te invito a que te atrevas a realizar un plan de ejercicios en casa dos veces por semana.

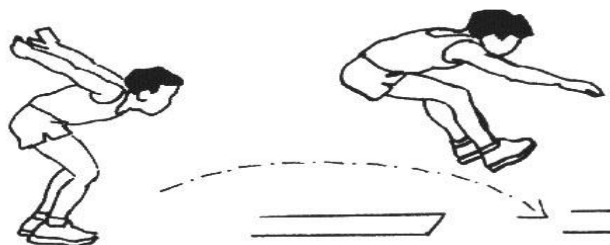
- Trote, si no tienes espacio en casa para desplazarte, realiza un trote en el lugar durante 3 minutos. Luego realiza movimientos de rotación de articulaciones como lo haces en clases, contando hasta diez en cada una de ellas iniciando por tobillos, rodillas, cadera, hombros, cabeza y muñecas.

Continúa con los siguientes ejercicios de elongación:



- Realiza saltos a pie junto y mide el salto con mayor distancia y regístralo en tu cuaderno.

Fecha	Distancia de salto a pies juntos



- Coloca sobre dos sillas el escobillón y pasa gateando 5 veces y luego 5 veces reptando, anota en tu cuaderno si lograste realizar la actividad (SI- NO)

Fecha	Gateando	Reptando



- Realiza equilibrio en una línea marcada de tu casa, puedes ayudarte en la unión de las cerámicas y camina por ellas evitando caer, puedes cambiar de direcciones hacia adelante y luego hacia atrás
Coloca un palo de escobillón en tus manos y mantiene el equilibrio levantando una pierna.
Registra en tu cuaderno si lograste realizar la actividad (SI-NO)



Fecha	Caminar hacia adelante	Caminar hacia atrás	Mantener el equilibrio

- Coloca en el piso un obstáculo (palo de escobillón) y realiza pequeños saltos de lado. Registra cuantos saltos puedes realizar.

Fecha	Número de saltos



- Crea una pelota liviana (calcetines o pantis viejas) no muy grande y que sea fácil para que tú puedas trabajar. (En caso que tengas otro tipo de pelota no hay problema que la uses)

- 1- Pasa la pelota entre tus piernas sin que se te caiga
- 2- Lanza la pelota y atrápala con tus manos

- 3- Desplázate y lanza la pelota y atrápala con tus manos
- 4- Desplázate hacia atrás lanzando y atrapando la pelota
- 5- Pídele a alguien de tu familia que te lance la pelota y tú la puedas atrapar o lánzala a una pared y la atrapas.



- Coloca en el piso diversos obstáculos (pueden ser tarros vacíos, botellas o zapatos)



- 1- Realiza desplazamientos en zig-zag hacia adelante
- 2- Pasa hacia atrás en zig-zag
- 3- Pasa los obstáculos trotando apoyando un pie en cada espacio sin pisarlos.

Recuerda al término del trabajo realizar normas de higiene corporal.

Dibuja en el cuadro de más abajo una carita contenta si lograste realizar todo el trabajo de

buena manera, 😊

Si lograste realizar solo algunas actividades, una carita preocupada



Y si te costó mucho dibuja una carita cansada.



¡FELICITACIONES!



