

Guía de Aprendizaje N°6 Educación Física y Salud. Tercero y Cuarto Básico		
Nombre		Fecha:
OA6	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.	
Indicadores	Identifican si el lugar donde van a realizar la actividad está libre de obstáculos. Identifican las partes del cuerpo que usaron durante la actividad.	

Instrucciones:

Para esta actividad necesitamos unos simples materiales.

- Una bandeja de huevos



- Puedes buscar:

- Pelotas de ping pong
- Pelotas salarinas
- Tapas de botellas
- O simplemente piedras que se asemejen en figura y tamaño



*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.*



ACTIVIDAD 1

RECUERDA delimitar espacio libre de peligros y de obstáculos.

- ✓ Debes ubicar dos puntos de referencia, el cual será un punto A y un punto B.
- ✓ Entre el punto A y B debe haber una distancia de 3 metros.
- ✓ En la bandeja de huevos ubicas en la primera línea las 6 pelotitas o tapas o piedras.
- ✓ Te ubicas en el punto A con la bandeja en tus manos, y avanzando debes hacer saltar los objetos de la bandeja y tratar de que las pelotitas vayan avanzando de agujero.
- ✓ La regla primordial es que ninguna pelota o piedra o tapa caiga de la bandeja cuando avances.
- ✓ Debes repetirlo las veces que sean necesarias, hasta que llegues al punto B sin botar nada.

Punto A



Punto B

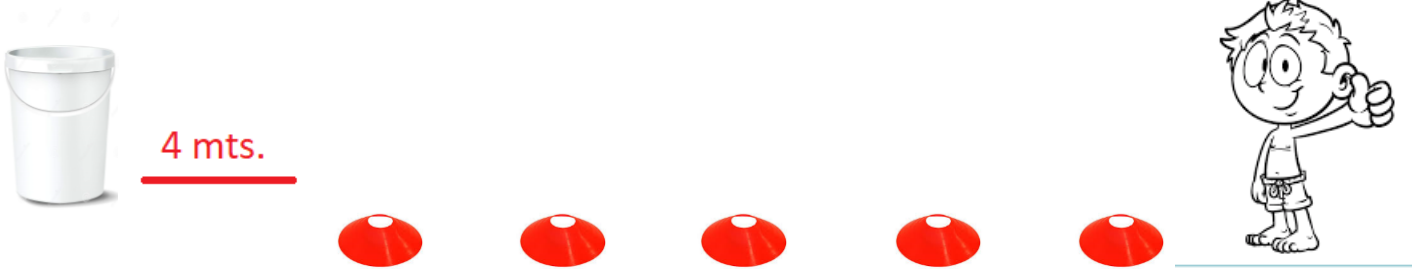


*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.*

ACTIVIDAD 2:

En esta actividad necesitaremos:

- Objetos pequeños que puedan golpearse y lanzarse.
- objetos grandes que reemplazan las lentejas que sirven de separadores en el piso.
- Un recipiente como por ejemplo un tarro, si no tienes uno, busca algo grande donde puedas lanzar los objetos.
- Los objetos estarán en el punto de partida.



Ahora seguiremos la secuencia.

- ❖ El objeto se debe lanzar desde la última lenteja, y te debes devolver caminando hacia el punto de partida.
 1. Debemos avanzar saltando a pié junto.
 2. Debes realizar zig zag a pié junto.
 3. Debes avanzar de forma lateral a pié junto.
 4. Debes avanzar de espaldas a pié junto.
 5. Debes saltar y al aterrizar tocar la “lenteja”
- ❖ Ahora debes replicar todo lo anterior, pero a un pié.
- ❖ 3 veces realizarlo con pié junto, con pié derecho y con pié izquierdo.

*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.*



❖ **Responde:**

1. ¿Que parte de la actividad fué la que más te costó realizar? ¿Porque?

R:

2. ¿Qué parte de la actividad fué la que más dominaste al realizar? ¿Porque?

R:

3. ¿Estas actividades crees que fortalezcan nuestra manera de manipular objetos?
¿Porque?

R:

4. ¿Crees que estas actividades ayudan a nuestra coordinación? ¿Porque?

R:

5. ¿Qué dudas tienes sobre el beneficio que conlleva desarrollar estas actividades?



Luego de realizar todo este circuito motriz cuéntame cómo te fue y pídele a un adulto que me envíe fotografías mientras lo realizas.
Recuerda identificar nombre y curso
Correo: gabriel.parra@colegio.martabrunet.cl

*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.*