



## GUÍA DE APRENDIZAJE N° DE GUÍA: 11

**UNIDAD 2:** Acciones motrices en relación a sí mismos, un objeto o un compañero.

**ASIGNATURA:** Educación Física y Salud

**NOMBRE ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_

**CURSO:** Primero Básico

**LETRA:** A-B-C

**O.A 1:** Realizar habilidades motrices de manipulación, lanzando y golpeando un objeto con una o ambas manos.

### 1. INSTRUCCIONES:

Querido apoderado, es necesario que lea y le ayude a su hijo o hija a realizar los ejercicios de habilidades motrices de manipulación que significa controlar o dominar un objeto.

Les mando un abrazo fraterno.

### 2. ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo de tus habilidades en tu hogar, recuerda que antes de comenzar debes contar con un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

#### Actividades.

- ❖ Para las siguientes actividades necesitas: una pelota de tenis, de calcetín o de papel.
- ❖ Recuerda que pueden beber un poco de agua cada vez que encuentren que sea necesario.

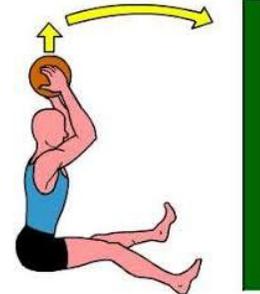
**Ejercicio 1: Calentamiento:** es hora de bailar. Elige una canción (la que más te guste) y mantente en movimiento bailando de forma libre y manipulando la pelotita. Puedes hacerlo de las siguientes maneras.

- Lanzándola hacia arriba
- Dando pases
- Pasarse la pelotita por entremedio de las piernas – alrededor de la cintura
- Deslizamiento por el suelo. (rodar la pelotita)
- Entre otros.

**Ejercicio 2:** escoge un lugar de tu casa para realizar el segundo juego de manipulación. recuerda que antes de comenzar debes contar con un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

Indicaciones:

- Debes estar sentado(a) en el lugar que tu escogiste.
- Debes tener la pelotita con tus dos manos y realizar un lanzamiento sobre la cabeza
- Pararte lo más rápido posible, e ir a buscar la pelotita y volver a sentarte para repetir el lanzamiento.
- Duración: 15 lanzamientos en 1 minuto



**Ejercicio 3:** ahora que ya están más familiarizados con el implemento, van a controlar la pelotita de las siguientes formas:

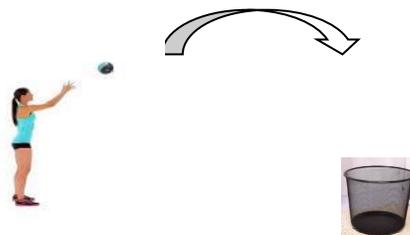
- Lanza hacia arriba y atrapa con ambas manos. 10 lanzamientos.
- Darte pase con otra persona de tu casa, lanzar y tomar la pelotita con ambas manos. 10 lanzamientos cada uno.
- Desplazarse en cuclillas y empujar el balón con ambas manos ida y vuelta
- Lanza hacia arriba da un aplauso y toma la pelota. 10 lanzamientos.

**Ejercicio 4:** lanzamiento de precisión, necesitas un canasto, papelerero, olla o cualquier recipiente para poder hacer lanzamientos.

Indicaciones:

- Debes ubicar un recipiente y tú estar a dos metros de distancia.
- Debes lanzar la pelotita e intentar encestar en el recipiente que tengas.
- Debes ir a buscar la pelotita y volver a realizar el lanzamiento.

10 lanzamientos con las dos manos  
10 lanzamientos con tu mano derecha  
10 lanzamientos con tu mano izquierda.



**Ejercicio 5:** Vuelta a la calma: para finalizar, los estudiantes realizarán un trabajo de respiración para volver a la calma inspirando por la nariz y expulsando por su boca 10 repeticiones.

**Recuerda Mantén una alimentación equilibrada y evita comer a deshoras.**

**Cuídate mucho y ¡quédate en casa! Tu salud esta primero...**

**Para finalizar recuerda lavar bien tus manos, tu cara y  
ayudar a ordenar el lugar que utilizaste para trabajar.**

