



Presentación del programa de estudio

		Semana 13	29-03 julio
Curso	3°	<b>Clase</b>	13
Unidad 1	<b>EJERCICIO FÍSICO Y SALUD</b>		
Objetivo Aprendizaje	<b>OA 1: Habilidades motrices Básicas. Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades.</b> <b>OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros.</b>		
Objetivo de la clase	<b>Ejecutan actividad para trabajar habilidades motrices específicas de manipulación.</b> <b>Utilizan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva.</b>		
Valor a desarrollar	Responsabilidad		
Actitud durante la actividad	- Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. <b>(OA E)</b>		
Recursos	- Rutinas impresas o en cuaderno - Computador o Smartphone para ver links		

Ruta de trabajo:

1. Busca todo lo necesario Cuaderno, guías, impresas y lápices.
2. Lee con atención la guía.
3. Desarrolla las actividades.
4. Finalmente envía registros de las actividades, a través del correo o por whatsapp al número +56998280865 Giannina Escanilla
5. Fecha de entrega viernes 3 a lunes 06 de julio



Recordar ¡HIDRATARSE! antes, durante y después de la actividad física, tener a mano una botella con agua. Realizar hábitos de higiene personal. Realiza la actividad en una zona segura. Recuerda utilizar ropa deportiva.



**Guía N°1 OA 1: Desarrollo de Habilidades Motrices**

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren muy bien damos inicio a nuestra clase, esta semana n° 13, vamos a realizar actividad de Desarrollo de Habilidades motrices básicas específicas. Lee con atención la guía, recuerda que cualquier duda puedes preguntar a través del whatsapp.

Desarrollo de las habilidades motrices



El **desarrollo** de las Habilidades motrices básicas, se comienza a trabajar cuando el estudiante va cruzando 1er ciclo, la edad donde se desarrollan estas habilidades son entre los 6 y 9 año.

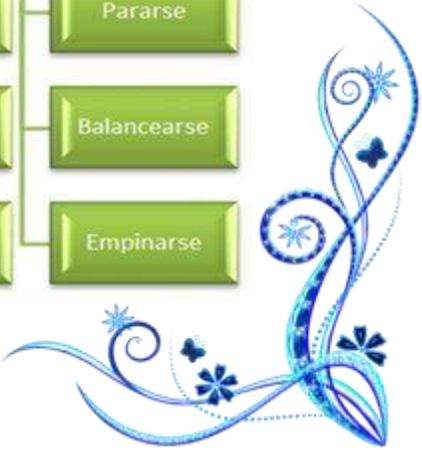
¿Qué son las habilidades motrices combinadas?



Se desarrollan de manera natural las habilidades genéricas y las capacidades motrices.

En esta fase los niños adquieren una mayor capacidad para realizar patrones motores de dificultad creciente.

Recordemos... Las habilidades Motrices combinadas son la realización sucesiva de dos o más acciones motoras de forma combinada, estas surgen una vez desarrolladas y perfeccionadas las Habilidades Motrices Básicas, en la medida que se practican estas habilidades se van desarrollando y perfeccionando.



Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.  
[giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl) [jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl)



### Actividad N°1

- 1.- Para esta actividad necesitaremos una pelotita de papel o de calcetines la cual debe ser del tamaño de tu palma de la mano.
- 2.- Zona segura- botella de agua y ropa deportiva.
- 4.- Realiza un calentamiento autónomo de máximo 3 minutos.
- 5.- Luego de realizar el calentamiento y tener lista la pelotita debes realizar la actividad.
- 6.- Te dejo el siguiente link de apoyo para realizar la actividad  
Link : [https://youtu.be/jC4oQU7\\_hJ0](https://youtu.be/jC4oQU7_hJ0)
- 7.- Recuerda enviar registro de la actividad a través whatsapp o del correo institucional.

#### Ejercicio 1:

Ubicarse en un espacio seguro, debes lanzar la pelotita con ambas manos hacia arriba y atrapar con ambas manos.



#### Ejercicio2:

Debes imaginar una línea recta y con la mano derecha lanzar y atrapar mientras caminas por esta línea imaginaria. Luego debes realizar el mismo ejercicio con la mano izquierda. (ejercicio se realiza 5 veces).



#### Ejercicio3:

Lanzar con la mano derecha y recibir con la mano izquierda, realizar 5 veces este ejercicio. Luego debes imaginar una línea recta, con la mano derecha lanzas y recibes con la mano izquierda, mientras debes ir caminando por la línea recta imaginaria.





Ejercicio 5:

Saltar con dos pies, lanzar la pelotita con ambas manos y atrapar la pelota en el aire.



EL LINK QUE TE DEJE MUESTRA COMO DEBE SER LA EJECUCION DE LOS EJERCICIOS.

**Tarea: responde las siguientes preguntas de alternativa**

- ¿Qué habilidades motrices básicas se trabajaron en la actividad?  
A) Equilibrio- salto  
B) Salto- lanzar- atrapar- correr  
C) Caminar- lanzar- atrapar- saltar
- La fuerza es una habilidad motriz básica  
A) Sí, es una habilidad motriz  
B) No, la fuerza es una capacidad física  
C) Sí, es una capacidad física
- Encierra en un círculo la carita que te represente emocionalmente al realizar la actividad.

