



Plan de trabajo

3° Básico Educación Física

| Lunes 22 de junio | Jueves 25 de junio | Lunes 29 de junio | Jueves 02 de julio |
|--|--|--|---|
| Trabajo en casa Desarrollo de guía práctica de habilidades motoras básicas | Trabajo en casa Desarrollo de guía práctica de habilidades motoras básicas | Trabajo en casa Feriado | Trabajo en casa Desarrollo de guía práctica de habilidades motoras básicas. |

ACTIVIDAD PARA LA CASA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 3º BÁSICO

Objetivo: Desarrollar las habilidades motrices y conocer la respuesta de nuestro cuerpo después de la actividad física desde el hogar

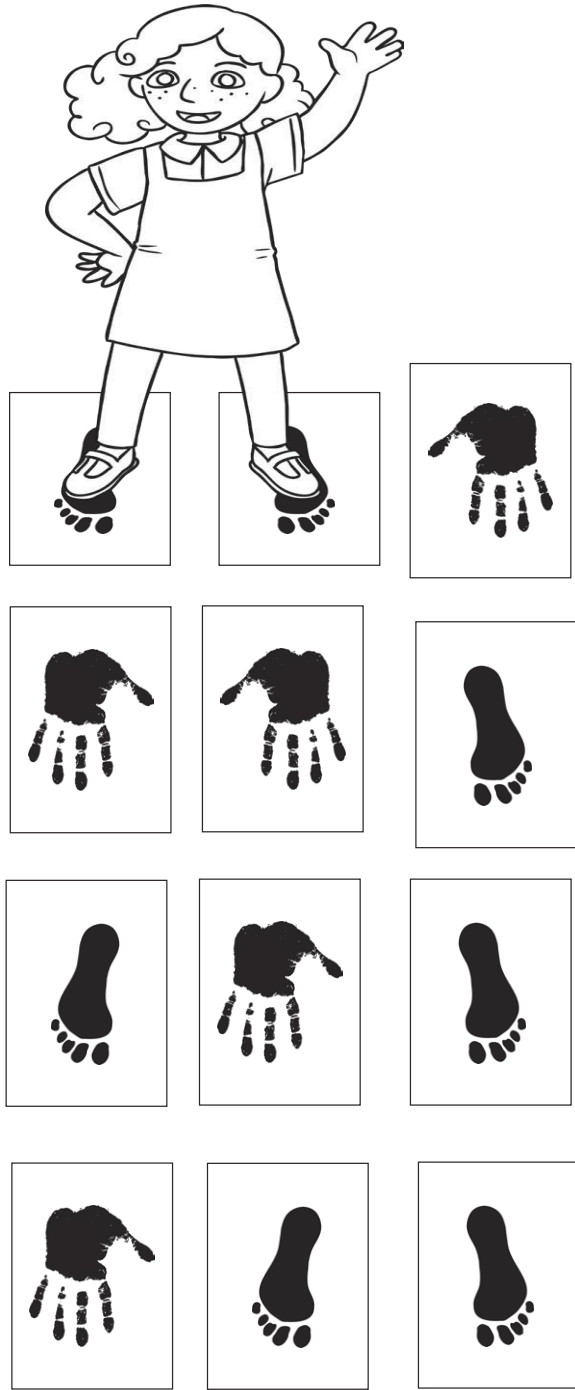
Habilidad: Coordinación, desplazarse, mantener el equilibrio, control del esquema particular, ubicación espacial, saltar, caminar y seguir el ritmo

Clase martes 22 y jueves 23 de junio

Juego de coordinación de manos y pies

1. Con los materiales que tengas en casa marca tus manos y pies
2. Pega con cinta adhesiva tres columnas con manos y pies de manera aleatoria en el piso.

Consejo: ¡Plastifica las hojas y utiliza este juego muchas veces!





Jueves 02 de julio

Habilidades de Manipulación

“Challenge”

La manipulación se encuentra dentro de este grupo de habilidades. Estas en pocas palabras son los que tienen relación con el manejo de móviles y para ello puedes utilizar cualquier parte del cuerpo.

Ejemplo



Chutear la pelota



Utilizar cubiertos



Lavarse los dientes



Botear el balón

¿Porque son importantes desarrollarlas?

Son la base para acciones motrices más complejas.

Nos ayudan a resolver situaciones del día.

Nos sirven para participar en juegos.

ACTIVIDAD

Te invitamos a realizar desafíos que implican habilidades de manipulación

1

Ten en cuenta que las actividades no deben provocar dolor, por lo tanto si sientes alguna incomodidad, debes detener el desafío.

2

Recuerda que debes ser perseverante hasta lograr los desafíos.



Challenge:

https://www.youtube.com/watch?v=ZUWttT_xLsk

Descripción:

Puedes utilizar un rollo de confort, calcetines enrollados u otro objeto que no te genere daño. Dar 5 toques con tu pie hábil. Luego puedes cambiar al otro pie.

Bottle Flip:



Descripción:

Toma la botella desde la boquilla. Hazla girar hasta que quede vertical.

Lanzar una pelota:



Descripción:

Puedes utilizar una pelota de goma, de calcetines o hacer una con papel. Busca cualquier recipiente y ponlo distante. Intenta que la pelota quede dentro del recipiente.



Prof. Natalia Lobos Reyes
Colegio Abraham Lincoln M. College
Educación Física y Salud