



Plan de trabajo

4° 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 4º BÁSICO**

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

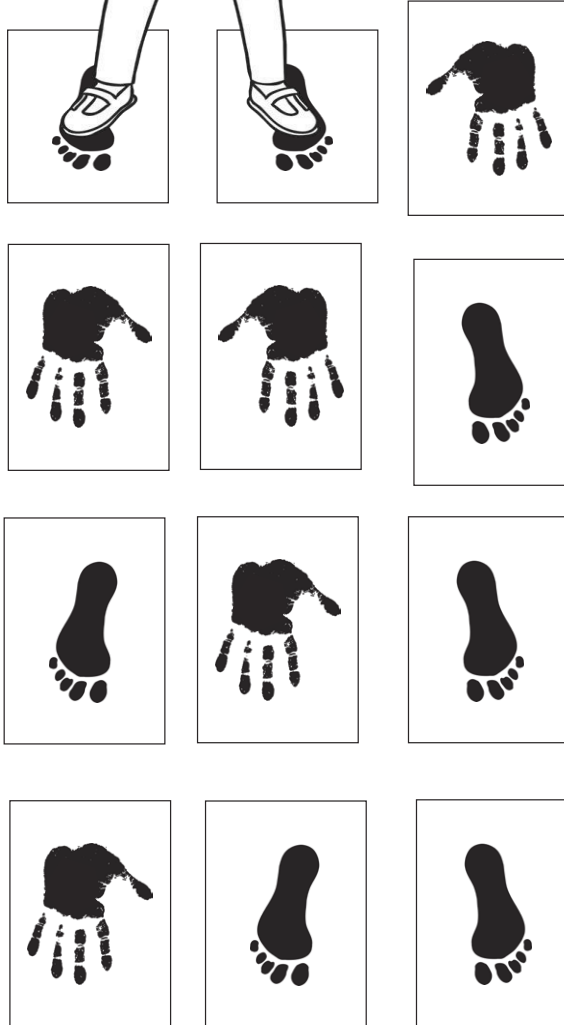
Habilidad: Coordinación, desplazarse, mantener el equilibrio, control del esquema particular, ubicación espacial, saltar, caminar y seguir el ritmo

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!





¿Cuál es la importancia de desarrollar la coordinación?

- Controlar los movimientos que realizas en tus actividades cotidianas: Reduce la posibilidad de lesiones.
- Los movimientos coordinados, implican menor gasto energético: Aumento la capacidad de equilibrios y orientación espacial.

Actividad 1. Te invitamos a realizar tu challenge motriz.

El objetivo es que puedas utilizar las habilidades motrices que conoces y combinarlas de tal manera que logres el reto. Recuerda que la coordinación es esencial para lograr el éxito en el challenge. Puedes invitar a tu familia para la confección de este desafío o para retarlos a realizarlo.

Nivel de dificultad

Establecer según el nivel de esfuerzo que implique realizar la tarea.

Fácil: Se cumple en el primer intento

Medio: Implica algunos intentos

Avanzado: Implica muchas repeticiones el logro

Coordinación:

Orden y precisión de los movimientos.

Pensar en un Deporte

Puedes asociar el desafío al deporte que más te guste o por el que tengas mayor destreza de realizar.

INDICACIONES:

1. Selecciona algunas habilidades (como mantener el equilibrio, lanzar, saltar y girar a la vez, entre otros) combínalas y crea tu reto.
2. Puedes agregar algún elemento que tengas en tu casa para aumentar el nivel de dificultad.
3. Pruébalo primero, práctica cuantas veces sea necesario.
4. Haz las modificaciones que estimes pertinentes luego de haberlo probado.
5. . Pruébalo con las modificaciones que realizaste.
6. ¡Listo! Desafía a alguien de tu hogar.

¿Cuáles fueron las habilidades motrices que utilizaste para tu desafío? ¿Cuál sería el siguiente nivel de complejidad?



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