



TERCEROS BÁSICOS

OA 1

Indicadores de aprendizaje:

- Se desplazan boteando un balón mientras se mueven alrededor de obstáculos.
- Golpean un balón en forma continua con una paleta u otro implemento.

INSTRUCCIONES:

- ✓ Antes de comenzar la actividad debes preparar el espacio donde vas a trabajar, debe estar libre de obstáculos para evitar accidentes.
- ✓ Debes ordenar los materiales u objetos que vas a utilizar.
- ✓ Para realizar esta actividad necesitas un balón o pelota, si no tienes puedes elaborarlo con calcetines o pañuelos.
- ✓ Recuerda lavarte las manos antes y después de realizar la actividad.
- ✓ Una vez terminada la práctica recuerda hidratarte y comer una colación saludable.

ACTIVIDAD:

1. Para comenzar con la práctica vas a realizar un calentamiento realizando los movimientos lentamente y manteniendo la respiración inhalando por la nariz y exhalando por la boca:

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	



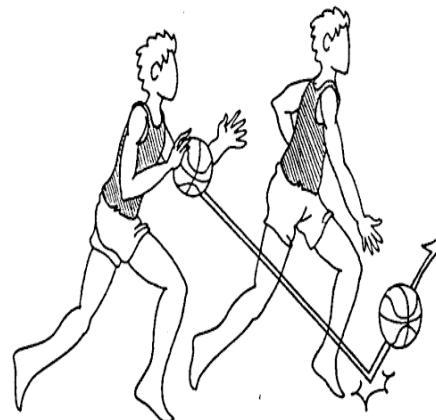
## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

2. Una vez realizado el calentamiento vas a tomar el balón (pelota o material disponible) y comenzarás a practicar el boteo, manteniendo el control del balón.

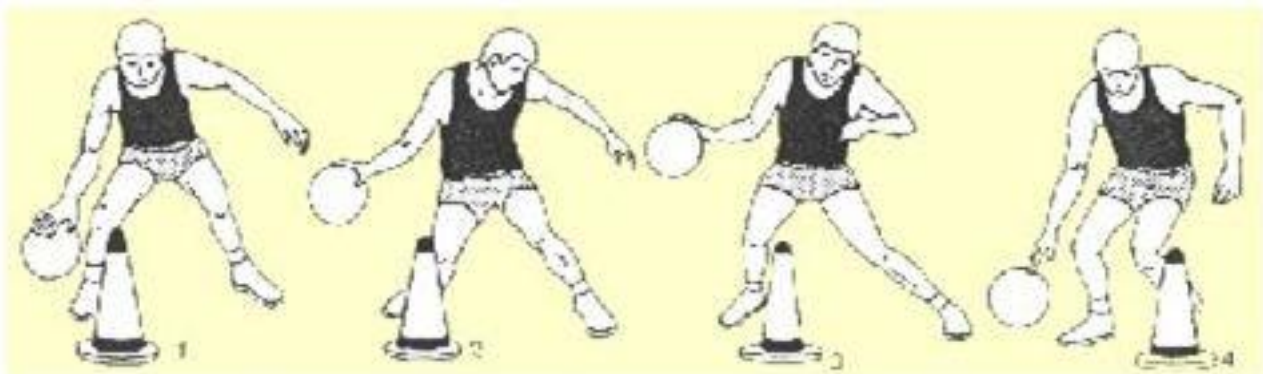
- ✓ Puedes comenzar con ambas manos o sólo con una, empujando el balón hacia el suelo.
- ✓ La mano debe estar relajada, manteniendo la forma del balón
- ✓ Cuando el balón de un bote que éste no sea más alto que la altura de tu pecho, idealmente hasta la altura de tu cadera.
- ✓ La posición del cuerpo es con los pies separados al ancho de las caderas, rodillas en flexión, pecho hacia el frente.



3. Una vez que domines el boteo de balón (idealmente con una sola mano) vas a practicar desplazándote hacia adelante, manteniendo el control del balón y la vista hacia adelante. Recuerda que el balón debe botear en diagonal hacia adelante, para que no golpee tu pie.



4. Ubicarás objetos en el suelo, que serán los obstáculos que no debes tocar ni botar. Realizarás el boteo de balón, desplazándote hacia adelante.





## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



5. Como desafío puedes ir cambiando de mano mientras te desplazas.

6. Una vez que ya hayas realizado las actividades anteriores, va a tomar un objeto (puede ser un balón, pelota, globo u objeto similar) lo pondrás sobre la palma de tu mano y comenzarás a dar pequeños golpes, elevando el objeto y evitando que se caiga al suelo.



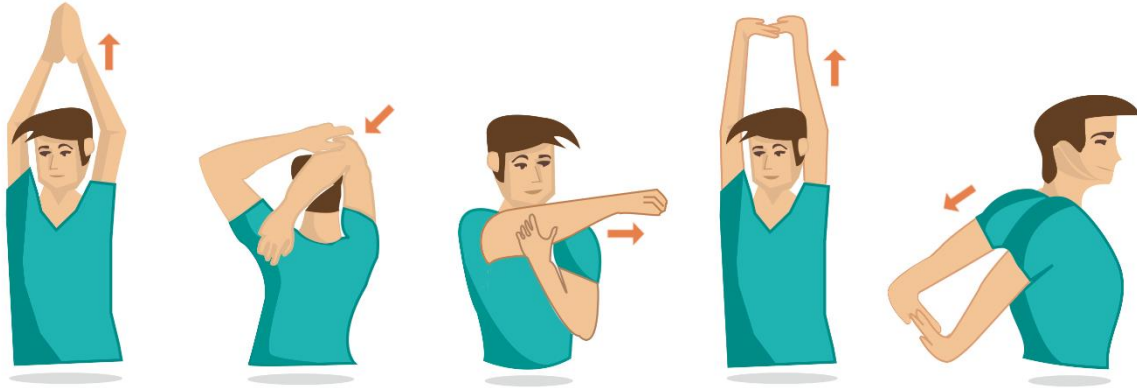
7. Luego tomarás un objeto plano, puede ser una paleta, cuaderno u objeto similar. Pondrás la pelota sobre éste y comenzarás a dar golpes, sin que se caiga al suelo.





## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

- Como desafío puedes desplazarte hacia adelante mientras golpeas la pelota con el objeto, sin que se caiga al suelo.
- Recuerda que cuando termines de practicar debes realizar un estiramiento de los músculos trabajados.



- Finalmente debes grabar un video ejecutando la actividad del punto número 4 y 7 con una duración máxima de 2 minutos y pedirle a tu apoderado que lo envíe al [correo itoro@corp-lareina.cl](mailto:correo.itoro@corp-lareina.cl) o subirlo por classroom a través de tu correo institucional el día lunes 28 de julio de 9:00 a 17:00 horas.

✚ Si tienen dudas con el desarrollo de la actividad escriban al correo, o se comunican a través de classroom de lunes a viernes de 9:00 a 17:00 horas.