|  |  |
| --- | --- |
| **SEMANA N°: 1 Octubre** | **ASIGNATURA: Educación Física y Salud** |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE** **Profesor(a):Sebastián Álvarez y Karina Zapata** |
| **Nombre Estudiante:** | **Curso: 4° básico** |
| **Unidad: 3** |
| **Objetivo de Aprendizaje:****OA1** Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles; por ejemplo: atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse botando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.**Actividad:** Iniciación al Voleibol |
| **Recursos de aprendizaje a utilizar:** * Aparato reproductor de vídeo
* 1 globo
 |
| **Instrucciones:****Descripción de la actividad:**El o la estudiante, **deberá revisar el vídeo publicado el día 7 de octubre del presente año.** Puede revisar el vídeo en las plataformas de YouTube, en la página web de nuestro liceo: [www.liceojuanrusqueportal.cl](http://www.liceojuanrusqueportal.cl), en el Facebook del liceo Juan Rusque Portal o solicitarlo por WhatsApp.**Una vez revisado el vídeo:** Iniciación al Voleibol (Entrenamiento golpe de antebrazo)Debes practicar las 3 actividades sugeridas para entrenar la voltereta:* **Actividad 1:** Realizar 20 veces el movimiento correcto de golpe de antebrazo
* **Actividad 2:** realizar 20 veces el movimiento de antebrazo con desplazamiento lateral
* **Actividad 3:** Con el globo practicar el golpe de antebrazo, la mayor cantidad de veces.

 Debes realizar todos los días estas actividades.* **TAREA: enviar fotos realizando las actividades (**2 por cada actividad). Envía evidencia de su realización por medio WhatsApp (grupo curso) o correo electrónico: karinazapata@liceojuanrusqueportal.cl

**Fecha de entrega:**  miércoles 21 de octubre de 2020. No olvides los movimientos correctos para el golpe de antebrazo y remache: (evaluación final – fines de octubre)* Realizar y practicar la posición de piernas para golpe de antebrazo.
* Realizar y practicar la posición de brazos para el golpe de antebrazo.
* Realizar y practicar la ejecución de movimiento coordinado para el golpe de antebrazo.
* Realizar y practicar la posición de brazo para el golpe de remache.
* Realizar y practicar el movimiento del brazo para el golpe de Remache.

 ¡Disfruta estas actividades en familia, con los resguardos necesarios por esta pandemia, recuerda hidratarte antes, durante y después del ejercicio!Saludos y cariñosProfesora Karina Zapata y Sebastián Álvarez. |