|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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](mailto: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 cariños  Profesora Karina Zapata y Sebastián Álvarez. | | |