|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SEMANA N°: 4** | **ASIGNATURA: Educación Física y Salud** | |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE**  **Profesor(a): Karina Zapata y Sebastián Álvarez** | | |
| **Nombre Estudiante:** | | **Curso:** |
| **Unidad:**   1. **Habilidades Motoras** | | |
| **Objetivo de Aprendizaje:**   1. **OA1:** Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.   **Habilidad a trabajar:** Lanzar y Recibir | | |
| **Recursos de aprendizaje a utilizar:**  **Herramientas, materiales y suministros**  Pelotitas de globo rellenas de harina, arena o arroz, realizados en la clase n° 2 | | |
| **Instrucciones:**  Ver vídeo de la clase n° 4 en el siguiente link:   * <https://www.youtube.com/watch?v=dT2q_OkjtH4&feature=youtu.be> * O [www.liceojuanrusqueportal.cl](http://www.liceojuanrusqueportal.cl)   Realizar tarea:   * Grabar vídeo corto, realizando una actividad de lanzar y recibir. La que tu escojas de las clases vistas. Enviar a: [karinazapata@liceojuanrusqueportal.cl](mailto:karinazapata@liceojuanrusqueportal.cl) o al whatsapp de los cursos correspondiente.   **Actividad:**  **Desafío n° 1:**   * Lanzar pelotita a un recipiente. 10 veces por mano.   **Desafío n° 2:**   * Lanzar pelotita de una mano a otra. 10 veces, sin parar   **Desafío n° 3:**   * Cruzar lanzamiento de pelotitas, al mismo tiempo   **Recuerda:**  1.- Comer saludable. En cuarentena, nos movemos poco, por lo tanto, corremos el riesgo de subir de peso.  2.- Lavarte las manos y cara. Es importante la higiene siempre, pero más en estos tiempos de cuarentena. Lavándonos las manos prevenimos enfermedades.  **CARIÑOS** | | |