|  |  |
| --- | --- |
| **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 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** |