|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SEMANA N°: 6 AGOSTO** | **ASIGNATURA: Educación Física y Salud** | |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE**  **Profesor(a):Sebastián Álvarez y Karina Zapata** | | |
| **Nombre Estudiante:** | | **Curso: 6° BÁSICO** |
| **Unidad: 2** | | |
| **Objetivo de Aprendizaje:**  **OA1:** Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas; por ejemplo: realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo: 50 o 100 metros). | | |
| **Recursos de aprendizaje a utilizar:**   * 1 botella * cuerda o soga * pelota de papel, tenis o de fútbol etc. * Botella con agua para hidratación | | |
| **Instrucciones:**  **Realizar Actividades:** Trabajar ejercicios de equilibrio, lanzamiento de balón, manipulación. | | |

Te invito a realizar ejercicios, pues si eres constante podrás ver todos los beneficios en tu cuerpo.

**Ejercicio 1:** Desplazamiento lateral.

**Tiempo:** mantener 5 segundos para cambiar de lado. (10 repeticiones por pierna)

Realizar saltos laterales de un lado a otro de la cuerda, al saltar mantendremos el equilibrio en un solo apoyo durante 5 segundos, para luego realizar el otro desplazamiento lateral hacia el otro lado para mantener 5 segundos, de esta manera realizaremos incorporando lanzamiento de la pelota de un lado a otro.

 

**Ejercicio 2:** Desplazamiento lateral en un apoyo avanzando hacia el frente.

**Tiempo:** 10 repeticiones por pierna.

Realizar saltos laterales solo con un pie de apoyo, avanzando hacia delante de un lado a otro, si comenzamos con el pie derecho debemos tener la pelotita con la mano derecha para lanzar y recibir. (Segunda serie cambiar de pie y mano)

 

**Ejercicio 3:** Equilibrio, y lanzamiento a objeto.

**Repeticiones:** 10 por cada pierna.

Mantener el equilibrio durante 10 segundos con un apoyo, (pie derecho) para realizar lanzamiento con la pelotita hacia la botella y derribarla. (Segunda serie cambiamos de pie y mano.)

 

**Ejercicio 4:** Saltos en un apoyo, con lanzamiento de la pelotita.

**Tiempo:** 20 repeticiones. (Segunda serie, cambiar de pierna)

Realizar saltos solo en un apoyo, (en un pie) tomando la pelotita con palma hacia arriba para lanzar y recibir con palma hacia debajo de esta manera realizando 20 saltos.

 

# Debes repetir todas las actividades entre 3 ó 4 veces. Y no olvides los tiempos de trabajo y de descanso. También debes hidratarte antes, durante y después de los ejercicios.

**¡Saludos!**