|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| MES: AGOSTO | **ASIGNATURA:** Educación Física | |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE**  **Profesor(a): Carlos Leiva – Camila Saavedra** | | |
| **Nombre Estudiante:** | | **Curso:** 4° Medio |
| **Unidad 2:**  Deporte y recreación. | | |
| **Objetivo de Aprendizaje:**  **OF 3** Trabajar en equipo y cooperar en la organización de eventos deportivo- recreativos estudiantiles de interés personas y colectivo; afianzar sus habilidades sociales. | | |
| **Indicadores de evaluación:**   * Habilidad para crear, interpretar y formular proyectos en el ámbito de la expresión motriz. * Capacidad para valorar la actividad deportiva y de expresión motriz como una instancia de superación personal y colectiva, de respeto a las normas, a sus compañeros y de trascendencia en su vida futura. | | |
| **Recursos de aprendizaje a utilizar:**   * Video explicativo de la actividad vía classroom. | | |

**Deporte y recreación**

El deporte y recreación esta encargada del mejoramiento y conservación de las capacidades, aptitudes y actitudes motrices, lo ideal es trabajar todas estas aristas de forma práctica y presencial. Debido al proceso de pandemia en que nos encontramos, cada una de estas se trabajaran de forma individual y grupal desde el hogar.

**Materiales:**

* Zapatos o zapatillas.
* Botella con agua
* Tapas de botella

**Actividad 1:**

En esta actividad buscamos mejorar el salto largo a pies juntos sin impulso. Ubica en el suelo 4 o 5 pares de zapatos continuos, luego párate al inicio y salta a pies juntos hacia el final, ejemplo:

**Inicio Zapatos Final**

* Puedes ubicar menos pares de zapato, la idea es que día a día mejores la distancia.
* Anota cuantos zapatos saltas día a día, para tener tu registro.

**Actividad 2:**

En esta actividad trabajaremos la agilidad y el equilibrio, ambos los utilizamos para realizar deportes de colaboración y oposición.

Ubica las tapitas de botella en zigzag, ejemplo:

**Inicio Tapas de botella Final**

* Ubícate en el inicio y comienza a desplazarte caminando hacia el final en zigzag, debes tocar cada tapa con la mano.
* Comienza a aumentar la caminata. Al tocar las tapas de botella posiciónate en un pie y toca cada tapa con la mano. De esta manera estamos trabajando el equilibrio.
* Realiza cada pasada tres veces cada una.

Actividad 3:

De forma individual o grupal, deberás crear alguna actividad que se pueda realizar con materiales del hogar. Esta actividad o ejercicio debe estar relacionado algún deporte.

Ejemplo: con la ayuda de pelotas de calcetines y un balde, practicaremos el lanzamiento de handball. Los estudiantes deben ubicarse a tres o cuatro metros del balde y comenzar a realizar lanzamientos con cada mano.

Cabe destacar que deberán explicar la forma en que se ejecuta la actividad o ejercicio, por medio de fotos, un video o ppt.

**MOTIVA A TU FAMILIA A REALIZAR ACTIVIDAD FISICA**

**¡TU PUEDES!**