



**CUARTOS BÁSICOS**

**OA 1**

**Indicador de aprendizaje:**

- Perfeccionan la ejecución para controlar las habilidades motrices en variadas secuencias de movimiento para alcanzar un objetivo.

**INSTRUCCIONES:**

- ✓ Antes de comenzar la actividad debes preparar el espacio donde vas a trabajar, debe estar libre de obstáculos para evitar accidentes.
- ✓ Para no perder tiempo de práctica, debes tener preparados los materiales que vas a utilizar.
- ✓ Recuerda lavarte las manos antes y después de realizar la actividad.
- ✓ Una vez terminada la práctica recuerda hidratarte y comer una colación saludable.

**ACTIVIDAD:**

1. Para comenzar con la práctica vas a realizar un calentamiento ejecutando los **movimientos manteniendo la respiración inhalando por la nariz y exhalando por la boca:**

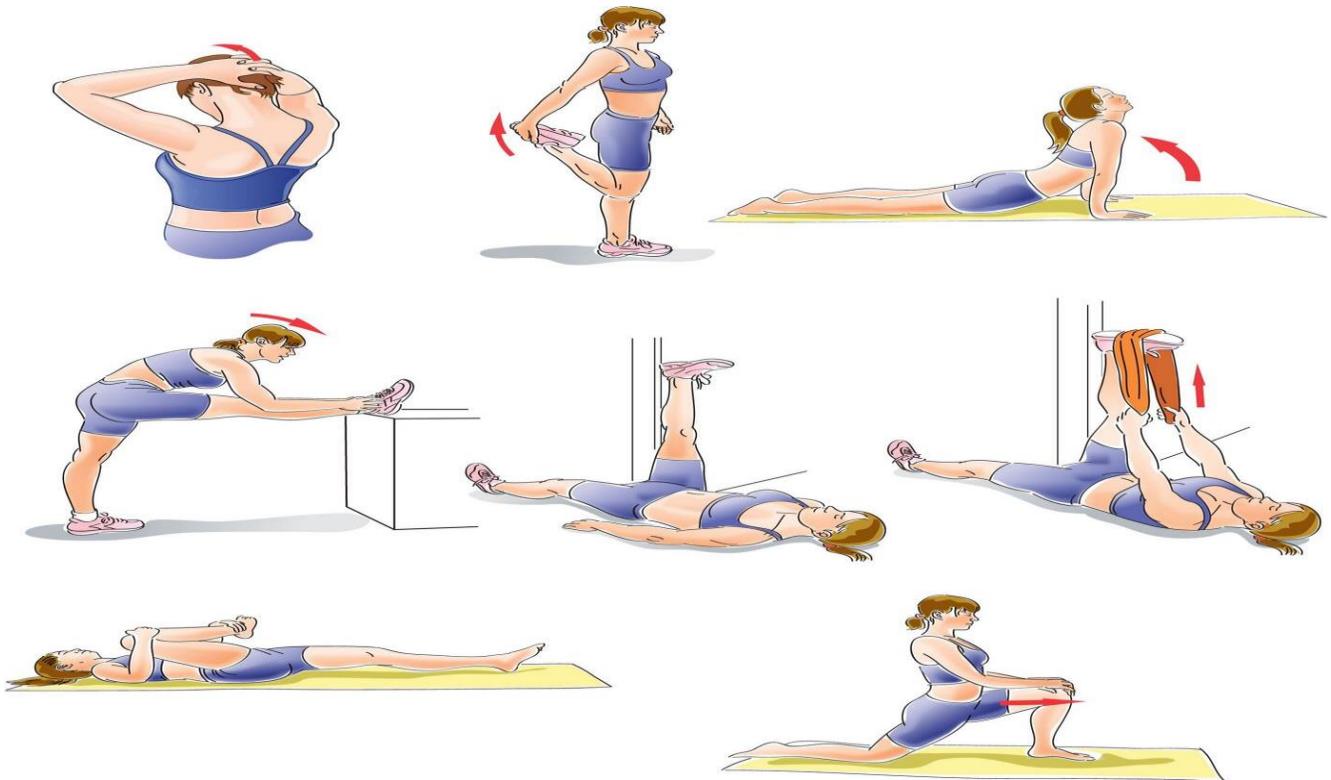
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

- Una vez realizado el calentamiento vas a practicar:
  - ✓ Diferentes tipos de desplazamiento: caminar, saltar, reptar, entre otros.
  - ✓ Lanzamientos con una y ambas manos.
  - ✓ Giros hacia la derecha y hacia la izquierda.
  - ✓ Equilibrios manteniendo la postura por tres segundos.
- Luego vas a combinar habilidades
  - ✓ Caminar o trotar, saltar y terminar haciendo un equilibrio.
  - ✓ Lanzar un objeto hacia arriba, aplaudir y recibir el objeto antes que caiga al suelo.
  - ✓ Lanzar un objeto, tocar el suelo y recibir.
  - ✓ Lanzar un objeto, realizar un giro y recibir.
  - ✓ Lanzar hacia una muralla y recibir antes que el objeto toque el suelo.
  - ✓ Ejecutar la posición de vela y pararse realizando un salto.



## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

4. Una vez que termines de realizar la actividad recuerda que debes realizar estiramiento de los músculos utilizados manteniendo la posición por 10 segundos en cada pierna.



5. Debes grabar un video ejecutando la actividad del punto número 3 con una duración máxima de 2 minutos y pedirle a tu apoderado que lo envíe al correo [toro@corp-lareina.cl](mailto:toro@corp-lareina.cl) o subirlo por classroom a través de tu correo institucional el día lunes 13 de julio de 9:00 a 17:00 horas.

✚ Si tienen dudas con el desarrollo de la actividad escriban al correo, o se comunican a través de classroom de lunes a viernes de 9:00 a 17:00 horas.