



PRIMEROS BÁSICOS

OA 1

Indicador de aprendizaje:

- Lanzas con una mano objetos de distintos tamaños, a distintas distancias.

INSTRUCCIONES:

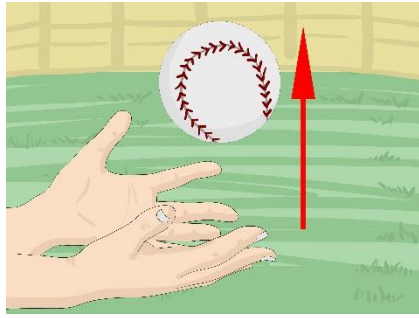
- ✓ Antes de comenzar la actividad debes preparar el espacio donde vas a trabajar, debe estar libre de obstáculos para evitar accidentes.
- ✓ Si vas a salir de tu casa recuerda mantener las medidas sanitarias correspondientes.
- ✓ Recuerda lavarte las manos antes y después de realizar la actividad.
- ✓ Una vez terminada la práctica recuerda hidratarte y comer una colación saludable.
- ✓ Para realizar estas actividades puedes utilizar los siguientes implementos:
 - balones de diferentes portes o tamaños,
 - pelotas de calcetines, pelota de tenis,
 - globos,
 - objetos livianos que tengas en casa, entre otros.
 - Para los objetivos puedes usar botellas, vasos plásticos, círculos creados en cartulina, un canasto o caja, cilindros de papel higiénico entre otros.

ACTIVIDAD:

1. Para comenzar la actividad vas a realizar el calentamiento, realizando movimientos suaves y circulares en todas las articulaciones, partiendo desde abajo hacia arriba. Recuerda que es muy importante realizar el calentamiento antes de comenzar a realizar actividad física.
2. Una vez realizado el calentamiento vas a practicar el lanzamiento hacia arriba con ambas manos. Irás aumentando la altura del lanzamiento de manera progresiva (de menor a mayor altura)



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



3. Realizarás el mismo ejercicio anterior pero ahora lanzarás con una mano y recibes con ambas manos.

4. Lanzarás con una mano y recibes con la misma mano. Primero con la mano derecha y luego con la mano izquierda, 10 veces con cada mano.

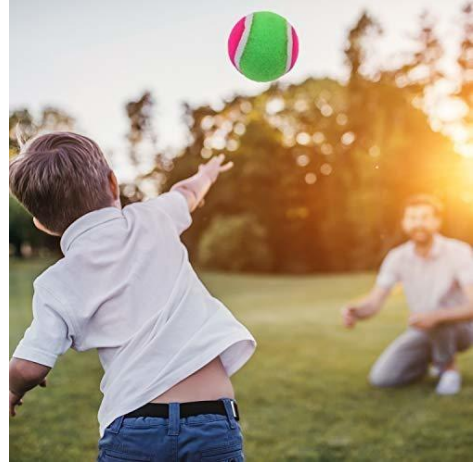
5. Ubicarás objetos de diferentes tamaños a diferentes alturas. Lanzarás con una mano tratando de tocar los objetos.



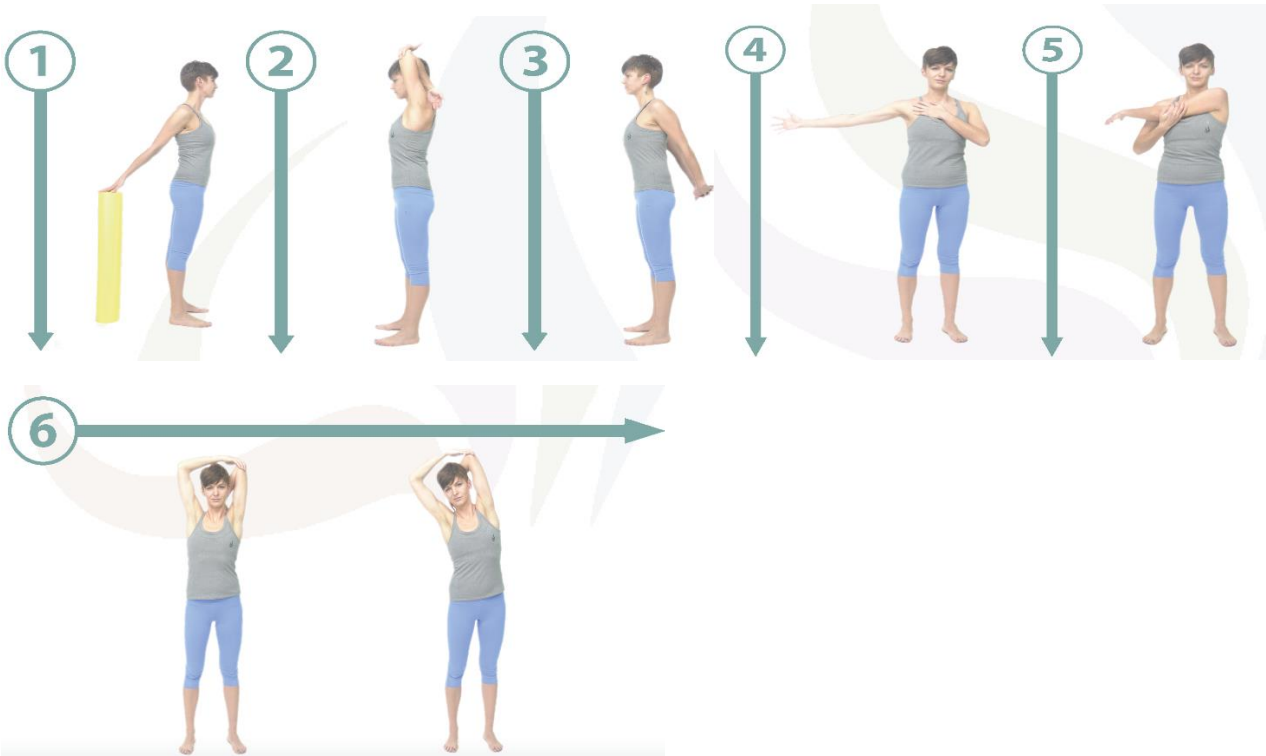


EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

6. Le pedirás ayuda a otra persona y realizarás el lanzamiento con una mano y la otra persona lo va a recibir, puedes ir intercambiando los roles. Como desafío puedes ir desplazándote mientras realizas los lanzamientos con una mano.



7. Para finalizar vas a realizar un estiramiento de los músculos trabajados:



8. **Debes grabar un video o sacar fotografías ejecutando la actividad número 5** con una duración máxima de 2 minutos y pedirle a tu apoderado que lo suba a la plataforma classroom hasta el día lunes 28 de septiembre.

- Recuerden que las clases online se realizan una vez por semana, en el horario correspondiente para cada curso.
- Para ingresar a la clase lo deben hacer desde classroom, el link será activado 5 minutos antes de comenzar.