



CUARTOS BÁSICOS

OA 1

Indicador de aprendizaje:

- Utilizan formas maduras de manipulación para el control de objetos.

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.
- ✓ 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.
2. Una vez realizado el calentamiento vas a practicar lanzamiento y recepción de balón realizando diferentes combinaciones:
 - ✓ Lanzar y recibir con ambas manos
 - ✓ Lanzar con una mano y recibir con la misma
 - ✓ Lanzar con una mano y recibir con la otra
 - ✓ Lanzar tocar el suelo y recibir
 - ✓ Lanzar, girar y recibir
 - ✓ Lanzar, saltar y recibir
 - ✓ Lanzar por la espalda y recibir por el frente.
 - ✓ Lanzar por debajo de la pierna y recibir con una mano
3. Ubicarás objetos de diferentes tamaños a diferentes alturas, te ubicarás a un metro de los objetivos y realizarás el lanzamiento tratando de botar los objetos. Aumentarás la distancia a medida que vas realizando los lanzamientos.



4. Te ubicarás frente a una muralla, lanzarás la pelota y recibirás antes que toque el suelo.



5. Realizarás el mismo ejercicio anterior, pero recibirás con diferentes partes del cuerpo.



6. Golpean en el aire una pelota con la mano o con el pie 10 veces sin que se caiga. Luego cambias de mano y finalmente lo ejecutas cambiando de mano en mano.



7. Realizas el mismo ejercicio anterior utilizando un implemento, puede ser:

- ✓ Un cuaderno
- ✓ Una paleta
- ✓ Un escobillón
- ✓ Un vaso plástico



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

9. **Debes grabar un video o sacar fotografías ejecutando ejecutando la actividad número 3, 5 y 7 con una duración máxima de 2 minutos y lo subes a la plataforma classroom hasta el día martes 06 de octubre.**

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