

Guía de Educación física N° 9 - 5° Básico.		
Docente	Cecilia Cerda Barahona	Fecha:02/11/2021 al 30/11/2021
Unidad:	Vida Activa y Saludable.	Objetivo de aprendizaje: 01
Habilidades:	Resistencia - Fuerza	
Objetivo:	OA 01: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles; por ejemplo: atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse botando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.	

1.- Realizar de forma práctica en el hogar un entrenamiento, 1 vez a la semana, Por lo tanto en total de debe enviar 2 videos. Correspondientes a la semanas de trabajo Online. Para esta trabajo utilizaremos botellas y pelotas de calcetín.

- Desplazamientos zigzag y lanzamiento con mano izquierda. Para este ejercicio utilizaremos 5 botellas, que esquivaremos en forma zigzag, al llegar al final lanzaremos la pelota de calcetín a una caja ubicada a un metro de distancia. Este ejercicio lo realizamos 15 veces.
- Desplazamientos zigzag y lanzamiento con mano derecha. Para este ejercicio utilizaremos 5 botellas o cajas, que esquivaremos en forma zigzag, al llegar al final lanzaremos la pelota de calcetín a una caja ubicada a un metro de distancia. Este ejercicio lo realizamos 15 veces.
- Saltos a pie junto. Para este ejercicio utilizaremos 5 botellas, que esquivaremos en forma zigzag, al llegar al final lanzaremos la pelota de tenis la cual debe dar un bote antes de caer a la caja ubicada a dos metros de distancia. Este ejercicio lo repetimos 15 veces.
- Saltos en un pie. Para este ejercicio utilizaremos 5 botellas, que esquivaremos en forma zigzag, al llegar al final lanzaremos la pelota de tenis la cual debe dar un bote antes de caer a la caja ubicada a dos metros de distancia. Este ejercicio lo repetimos 15 veces.

NOTA: El trabajo de forma práctica debe ser grabado en su totalidad y posteriormente entregado al profesor vía WhatsApp al +56963030166 o Email a cecilia.cerda@liceoelvirasanchez.cl

En caso de cualquier duda llamar o comunicarse al número +56963030166 (Numero de la profesora).

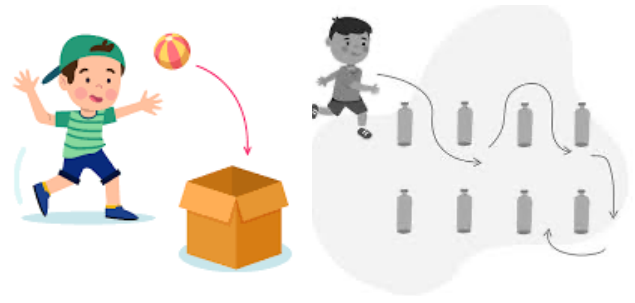
Ejemplo en imágenes de los ejercicios a desarrollar

1. Desplazamiento zigzag y lanzamiento. Mano izquierda.



Recuerda la imagen es un ejemplo, debes esquivar primero y luego lanzar con la mano izquierda, tal como dice la descripción arriba.

2. Desplazamiento zigzag y lanzamiento. Mano derecha.



Recuerda la imagen es un ejemplo, debes esquivar primero y luego lanzar con la mano derecha., tal como dice la descripción arriba.

3- Saltos a pie junto.



Recuerda la imagen es un ejemplo, debes saltar primero y luego lanzar, tal como dice la descripción arriba.

4. Saltos en un pie.



Recuerda la imagen es un ejemplo, debes saltar primero y luego lanzar, tal como dice la descripción arriba.