



Grupo Educacional Heinrich:  
New Heinrich High School  
R.B.D: 25716-8

Fecha:  
Marzo-2020  
Ñuñoa,  
Santiago

## Guía pedagógica N°2: 3° y 4° Básicos

Departamento Educación Física

**Docente:** Marlene Arias O. Ximena Arenas H., Claudio Cáceres I., Eric Opazo M.

**Unidad:** Habilidades Motrices Básicas      **Nivel:** 3° y 4° Básicos

**OA1:** Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.

**Indicaciones:** esta guía tiene como propósito aplicar las habilidades motrices básicas aprendidas en guía n°1, por medio de ejercicios físicos dados y actividades escritas, la cual deberás completar, guardar y entregar en carpeta cuando se reanuden nuestras clases. La idea es que un adulto a tu cargo te apoye en su desarrollo, junto con repasar el video, indicado en la guía n°1 <https://www.youtube.com/watch?v=XnorYZwezgM>

### A PONER EN ACCION TUS HABILIDADES MOTRICES EN CASA

A continuación, te daremos diferentes ejercicios, los que debes ejecutar en casa, con mucha energía y entusiasmo! Recuerda **siempre**, supervisado con un adulto, realizarlos en un lugar seguro, libre de peligros (piso plano, sin muebles o materiales con los que te pudieses golpear) Vamos que tú puedes!

**1.- 1,2 3 ESTATUA...ES!** con ayuda de un adulto, que te pueda colocar música rápida y entretenida y parar por un tiempo corto, desarrolla desplazamientos como trotar, gatear, saltar, aplaudir, bailar, saltar sobre un pie, y cada vez que pare la música, debes quedar como estatua hasta que comience nuevamente la música y así reanudes el moverte lo más que puedas!... <https://www.youtube.com/watch?v=1I3aMmVjMaY> (apoyo)



### 2.- QUE NO CAAAIIGAAA!!!!....QUE NO CAAAIGGAA!!!

Con un globo, esponja, peluche y en un espacio libre de peligro, desplázate tocando el objeto con manos o pies, evitando que



© CanStockPhoto.com - csp55490053

éste caiga!...día a día ponte nuevos desafíos: solo toques con una mano, solo con pies, ponte una meta en número de toques como por ej 20...si se cae partes de cero!! ...invita a tu familia a divertirse y distraerse junto a ti!!...será genial!!

### 3.- SALTAR LA CUERDA

Busca la posibilidad de encontrar una cuerda para saltar, sino la tienes, puedes realizar este ejercicio de todas formas...solo debes imaginárla! Procura siempre un espacio libre de peligros, como muebles que puedan chocar con tu cuerda.

\*Tu objetivo es saltar con pies juntos y alternado (un pie cae primero, luego el otro) 10 veces sin parar y sin enredarte con ella. Sino la tienes realiza el salto de todas formas imaginando tu super cuerda!...cuando lo logres aumenta 10 saltos más!!...y así hasta lograr lo más que puedas. Deja registrado cuantos saltos logras!...siin duda será un GRAN desafío y nunca olvides tener una pausa de descanso de por lo menos un minuto!



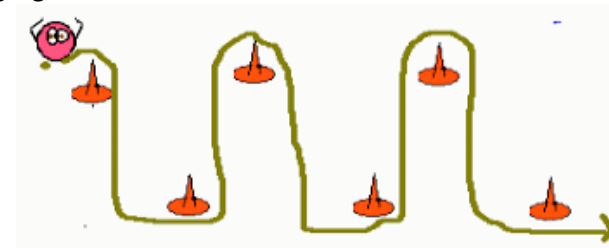
Vamos hacer este desafío más entretenido aún!!...si tienes una cuerda larga mucho mejor!...si no, no te preocupes!!...pide

ayuda a un adulto y pon en el suelo algún material como una sábana enrollada ubicada a lo largo, la cual la pueden saltar de un lado a otro...ahora INVITA!! a los integrantes de tu hogar a saltar junto a ti!...la idea es saltar de a uno, contando hasta 10 y cambiar o alternar cuando estén muy cansados o toquen la cuerda o material alternativo, también pueden hacerlo cantando una canción...y el gran desafío final es saltar varios a la vez!!....No olvides anotar como te fue!

### 4.- CIRCUITO HABILIDADES MOTRICES

Vaaamos por tu último desafío!!...deberás realizar un recorrido aplicando diferentes habilidades motrices...a medida que lo repitas en la semana tratarás de disminuir el tiempo de recorrerlo, ejecutándolo correctamente

**1°Obstáculos:** pide a un adulto que te ayude a colocar en hilera unos 6 obstáculos como vasos plásticos. Estos debes recórrelos ágilmente en zigzag sin tocarlos ni botarlos



**2°cuerda floja:** pide a un adulto que coloque una sábana u otro material que simule una cuerda floja y recórrela lo más rápido posible



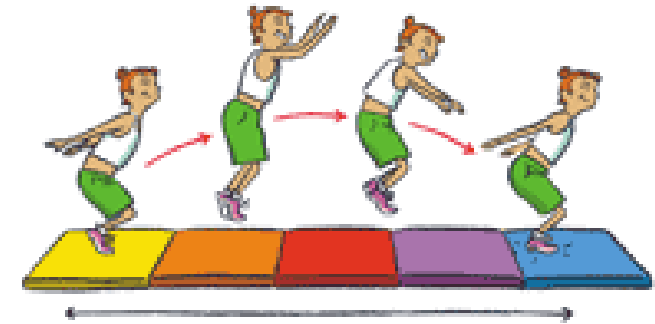


ayudándote de tus brazos, sin caerte!...si eso ocurre vuelve al inicio...Vaaamoos por ese suupeer equilibriooo!

**3°Soldadito:** desplazándote como un suupeer soldado a punta y codo, recorre el

largo de una alfombra u otro terreno seguro a máxima velocidad, sin elevar tu cadera!!

**4° El caminito:** con un libro u otro objeto sobre tu cabeza, sin tocarlo al avanzar y aplicando tu equilibrio, desplázate hacia adelante a través de un caminito marcado previamente, evitando que el objeto se caiga...si eso pasa...a partir nuevamente!!



**5° El riachuelo:** ejecuta sin carrera previa y desde un punto inicial y final marcados, un suuper salto a pies juntos impulsándote con tus brazos, imaginando que debes saltar un riachuelo!!...no puedes moojaarte!!...puedes ir aumentando gradualmente la distancia, cuando el salto ya no te cueste!

**6° A encestar:** para este desafío busca varios calcetines y transfórmalos en varias pelotitas. Pídele a un adulto que te consiga un balde o recipiente hondo. Una vez que lo ubiquen, coloca una marca en el suelo, ubícate detrás de ella y lanza tus pelotitas con una mano: de abajo hacia arriba, de arriba hacia abajo, tratando de que caiga dentro del recipiente. Cada vez que encestes ganas 5 puntos!...aumenta la dificultad ubicando la marca cada vez más leeejoos!!...procura





aumentar la fuerza y estirar más tu brazo para lograr encestar!!

### A PONER EN ACCION TUS CONOCIMIENTOS

En base a la guía N°1 y al video de apoyo visto, responde a continuación que habilidades motrices vas utilizando en cada uno de los ejercicios hechos durante la semana. Escribe la habilidad(es) en cada recuadro y recuerda decirle a tu adulto que lo debes llevar a la vuelta de clases, para así poder evaluar tu trabajo...de seguuuroo sabrás cada una de ellas!!

Ejercicio n°	Habilidad motriz aplicada
1, 2, 3 estatua es...	Ej: habilidad locomoción: saltar
Que no caiga, que no caiga	
Saltar la cuerda	
<b>Circuito habilidades motrices:</b>	
Obstáculos	
Cuerda floja	
Soldadito	
El caminito	
Salta el riachuelo	
A encestar!!	

Ejercicio n°	Registro: tiempo ejecución y recorrido ejercicios, n°saltos, n°toques, veces que se cae algo o tú, veces que encestras, distancias al saltar
1, 2, 3 estatua es...	Ej: bailar
Que no caiga, que no caiga	
Saltar la cuerda	
<b>Circuito habilidades motrices:</b>	
Obstáculos	
Cuerda floja	
Soldadito	
El caminito	
Salta el riachuelo	
A encestar!!	

Vamos por tus desafíos de esta semana, recuerda practicarlos a diario, invita a tu familia a realizarlos contigo, se divertirán y ejercitarás tu cuerpo



Grupo Educacional Heinrich:  
New Heinrich High School  
R.B.D: 25716-8

Fecha:  
Marzo-2020  
Ñuñoa,  
Santiago

y tu mente. Recuerda SIEMPRE lavarte tus manos y alimentarte sanamente...suerte!!..