

Educación física

4º

Unidad N°1

Objetivo

Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.

Profesor: Diego Navarro Oyarce

Asignatura: Educación física

Curso 4º básico

Fecha 22/06

Actividad

1. Se distribuyen libremente con una pelotita de papel y un vaso o un objeto similar en un espacio determinado. A la señal, lanzan la pelotita y la reciben con el vaso. Para aumentar la dificultad, se puede agregar un giro antes de recibir la pelotita, lanzar con la misma mano con que se recibe, dar un salto cuando la pelotita está en el aire, entre otros.
2. Se ubican libremente en el espacio con un escobillón. Debes equilibrar el escobillón de forma vertical por el mayor tiempo posible, gira una vez en ambas direcciones sobre sí mismo Para variar la actividad, se pueden incrementar la cantidad de giros o permitirlos solo hacia un lado, sentarse, hacer equilibrio con un pie,etc.

Página del texto

Recursos de apoyo

Materiales o apoyos.
Actividad 1:
Vaso
Pelotita de papel.
Persona adulta o familiar

Forma de revisión

Video de la actividad de máximo 30 segundos, enviar solo un video donde se muestren ambas actividades.

Materiales o apoyos.
Actividad 1:
Escobillón
Persona adulta o familiar