



## COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOME APOSTOL

### GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA: 4° SECCIONES A, B, C

**CONTENIDO CONCEPTUAL:** Aspectos que intervienen en la manipulación y lanzamiento de objetos diversos en situaciones de juegos.

**INDICADORES DE LOGRO:** maneja cerca del eje longitudinal de su cuerpo los objetos para su lanzamiento y manipulación.

#### INDICACIONES

Esta guía presenta actividades para que los estudiantes las resuelva en casa y, de ser posible, en familia, aprovechando los beneficios de la actividad física para la salud mental y física de todos los miembros del hogar. Cada actividad tiene una graduación de tiempo o de repeticiones, de acuerdo a las características de la misma.

Es importante que apoyes tu aprendizaje siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Usa la ropa y zapatos con los que te sientas más cómodo y libre de moverte, no uses ropa apretada o zapatos incómodos.
- Participa activamente en todos los juegos, pon a prueba tus habilidades mientras te diviertes con tu familia.
- Recuerda tomar agua antes, durante y después de hacer actividad física

#### 1. Lo que debemos saber:

Una buena percepción espacial nos permite comprender la disposición de nuestro entorno y nuestra relación con él. La percepción espacial también consiste en comprender la relación de los objetos cuando existe un cambio de posición en el espacio. Nos ayuda a pensar en dos y tres dimensiones, lo que nos permite visualizar los objetos desde distintos ángulos y reconocerlos, independientemente de la perspectiva desde la que la veamos.

2. Lleva a cabo los siguientes ejercicios para activar tu cuerpo. Recuerda busca un lugar adecuado para hacerlos y evitar accidentes.

#### TRONCO



#### CUELLO

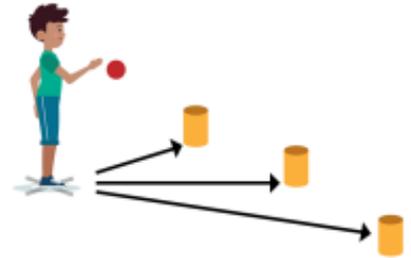


#### EXTREMIDAD INFERIOR



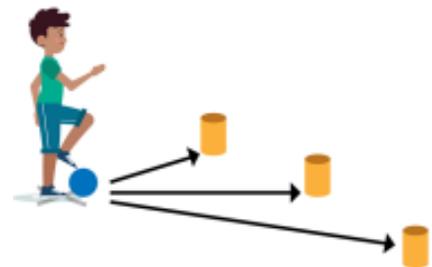
### 3. Desarrolla los siguientes ejercicios para trabajar la percepción espacial y la motricidad.

**Ejercicio uno:** Coloca tres recipientes en diferentes direcciones y distancias (coloca una marca donde estarás parado): el primero a un metro, el segundo a dos metros y el tercero a tres metros. Lanzarás una pelota (ya sea de papel o de globos con arena, maíz, arroz, etc.), intentando introducirla en cada uno de los recipientes; dispondrás de tres intentos.

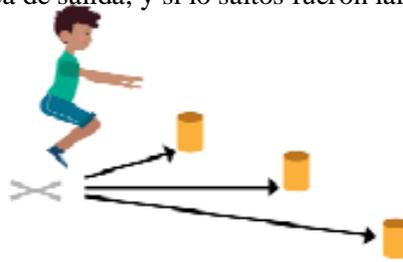


\*\*\* Puedes utilizar botellas de cola cortadas por la mitad

**Ejercicio dos:** Usando los mismos recipientes anteriores y la misma distancia y ubicaciones, deberás patear una pelota de plástico o de fútbol para mover o derribar cada uno de los recipientes. Tendrás dos oportunidades con cada recipiente.



**Ejercicio tres:** Usando los mismos recipientes anteriores y la misma distancia y ubicaciones, desde la marca donde estarás parado saltarás hacia cada uno de los recipientes; deberás contar cuántos saltos necesitaste para llegar a cada uno de ellos, desde la marca de salida, y si los saltos fueron largos o cortos.



### 4. Efectúa cada ejercicio respirando profundo y despacio para recuperarte mejor.



**NOTA:** TODO ESTUDIANTE DEBERA **JUSTIFICAR Y COMPLETAR** LAS ACTIVIDADES PRESENTES EN LA GUIA MEDIANTE **VIDEO y FOTOGRAFIA** EN QUE EL ESTUDIANTE REALICE **LA PARTE PRINCIPAL** DE LA MISMA. LA DURACION DEL VIDEO DEBERA SER MINIMA DE 1 MINUTO

TODA EVIDENCIA DEBERA SER ENVIADA **POR LOS PADRES O ENCARGADOS DE LOS ESTUDIANTES** LA FECHA **04/09/2020** A LOS DOCENTES DE EDUCACION FISICA CORRESPONDIENTES AL TURNO, A LOS CORREOS QUE SE DETALLAN A CONTINUACION:

**PROFESOR HEBER ROSALES:** mrosalesj93@gmail.com

**SEÑORITA SARA BRIZUELA:** saritabrizuela123@gmail.com

**DEBERA ESPECIFICAR NOMBRE COMPLETO, GRADO Y SECCION, NUMERO DE LISTAASI MISMO PONEMOS A DISPOSICION LOS NUMEROS DE CONTACTO PARA CONSULTAS SOBRE LAS GUIAS**

**PROFESOR HEBER ROSALES:** 7355-8347

**SEÑORITA SARA BRIZUELA:** 6026-6525

**\*\*\* Le recordamos que si tiene guías pendientes de enviar puede hacerlas llegar a su profesor responsable de Educación Física.**