



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 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:

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico.

- **Coordinación óculo pedal:** también llamada coordinación óculo pédica, es aquella en la que intervienen las piernas y su relación con lo que ve el ojo. El mejor ejemplo de este tipo de coordinación es el fútbol.
- **Coordinación óculo manual:** es aquella en la cual interviene la motricidad fina de manos y dedos y su relación con lo que ve el ojo. En este segmento se ubican deportes como el baloncesto, el tenis, el voleibol, entre otros. Se puede subdividir a su vez en: coordinación óculo pie/mano y coordinación óculo cabeza.

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



3. Realiza los siguientes ejercicios para trabajar la coordinación óculo manual.

a) Con un pañuelo o una bolsa de plástico, debes lanzarla lo más alto posible y atraparla con la mano derecha, luego cambias y la atrapas con la mano izquierda. Repítelo cinco veces con cada mano.

b) Lanza la bolsa de plástico o pañuelo debes dar una vuelta completa sobre tu eje longitudinal y atrapar el pañuelo o la bolsa que lanzaste al aire.



c) Debes hacer una pelota de papel o de calcetín, lanzarla al aire y dar dos aplausos, repite cinco veces el ejercicio y luego cambias, lanzas la pelota al aire y aplaudes detrás de la espalda, realiza cinco veces más este ejercicio.



Coordinación óculo pedal

a) Debes colocar seis botellas de refrescos y las unes por el lado de las boquillas, con una cuerda o lana de aproximadamente 79 cm de largo, puedes observar la imagen. Las colocas separadas en parejas un metro entre ellas.

- b) Pasarás saltando sobre ellas como un canguro, y regresas caminando al inicio.
- c) Luego de lado elevando las piernas (Como en la imagen) regresas al inicio y cambias de lado.
- d) Luego saltarás usando la pierna derecha, repites el ejercicio, pero con la pierna izquierda.



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

ESTIRAMIENTOS



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 **11/09/2020** 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.**