

COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOME APOSTOL

GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA: 6° SECCIONES A, B, C

CONTENIDO CONCEPTUAL: Aspectos posturales fundamentales para ejecutar recepciones, lanzamientos y golpes a pelotas y otros implementos.

INDICADORES DE LOGRO: Adopta la postura correcta y realiza movimientos eficientes al lanzar, receptor y golpear pelotas y otros implementos, previniendo daños.

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:

Los lanzamientos y las recepciones pertenecen al ámbito de las habilidades y destrezas motrices básicas, y por lo tanto podemos definirlos como capacidades adquiridas que consiste en la reproducción de un patrón correctamente. Con el objetivo de realizar un mínimo gasto de energía y/o tiempo.

2. Realiza los siguientes ejercicios para activar tu cuerpo



3. A continuación, se presentan las siguientes actividades:

Actividad número uno: “Lanza el tesoro al cofre”

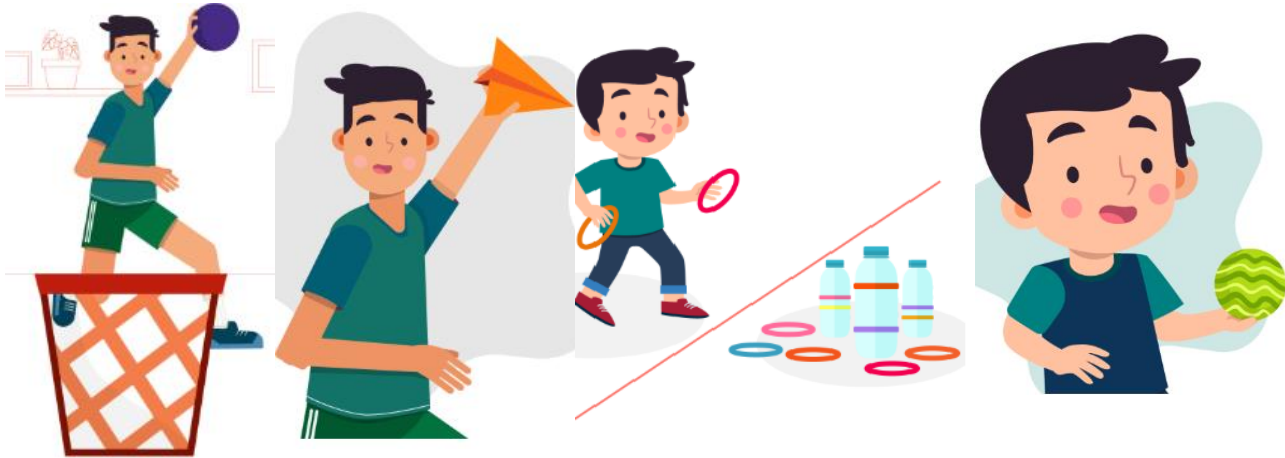
Actividad número dos: “El vuelo de los aviones”

Actividad número tres: “Aros a las botellas”

Actividad número cuatro: “Lanzo y recepciono”

**** recuerda que puedes fabricar tu propio material para realizar cada actividad**

**** repite cada lanzamiento 10 veces**



4. Para finalizar, realiza la siguiente rutina de 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 **17/07/2020** 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