



Jueves 11 de Junio de 2020

Objetivo: Reconocer y practicar el malabarismo para mejores habilidades motrices básicas y cualidades físicas.

Objetivos de aprendizajes:

OA 1: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, por ejemplo, atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse boteando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.

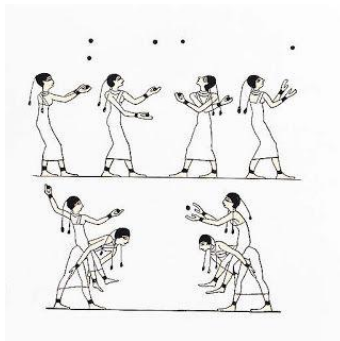
OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

- realizar un calentamiento en forma apropiada
- utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros
- escuchar y seguir instrucciones
- asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.

El malabarismo

El origen del malabarismo más antiguo de la historia de la humanidad, data del año 2040 a.c. y se encontró en la tumba del líder egipcio Ben Hassani. En la pintura aparecen mujeres haciendo malabares, lo que para algunos historiadores era un ritual religioso.



1



2



3

¿A qué imagen crees que corresponde la definición anterior? Anota la respuesta en tu cuaderno.

1

2

3



1. Contesta las siguientes preguntas según lo que tú conozcas, recuerda anotar las respuestas en el cuaderno.
 - ¿Dónde has visto que realizan malabarismo?
 - ¿Con que crees que se puede hacer malabarismo?

Actividades

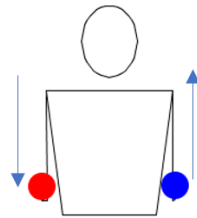
Realizar movilidad articular, recordando el vídeo de la semana anterior.

- **Actividad N°1: “Una pelota y después la otra”.**

Material: Hojas de papel (de cualquier tipo) o calcetines.

Hacer dos pelotitas ya sea con papel o calcetines.

La actividad consiste en lanzar una pelotita cuando la otra recoge. Intenta también a lanzarla cuando la otra está en lo más alto, empezando a caer. Por ejemplo, azul arriba, mientras la roja está en la mano.

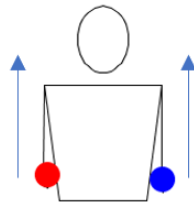


- **Actividad N°2: “Ambas arriba”.**

Material: Pelotitas.

La actividad consiste en lanzar ambas pelotitas al mismo tiempo. No olvides dar la misma altura a cada pelotita, intenta con diferentes alturas.

¡Ambas arriba!



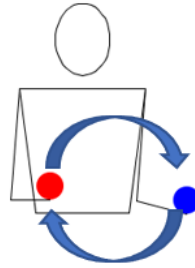
- **Actividad N°3: “Pasa rápido”**

Material: Pelotitas.



Estefany Yévenes Vidal
Educación Física y Salud
Cuarto Básico

La actividad consiste en pasar una pelota de un lado a otro, y ésta debe pasar por debajo de manera rápida, prácticamente cambiar la pelota de mano. Es más fácil hacer los tiros altos con la derecha (si eres diestro) y los pases bajos con la otra, pero también tienes que hacer el ejercicio al revés. Desarrolla la habilidad con ambas manos.



Evaluación formativa: actividad 1 y 2

¿Cómo se evaluará?

Usted deberá enviar un video al siguiente correo: estefany_yevenes@live.com, con duración máxima de 1 min 30 seg. Donde, debe mostrar de forma clara realizando la actividad, en el video debe presentarse (nombre y curso).

Plazo de entrega: Jueves 18 de Junio de 2020