



Guía de trabajo 1° Básico (semana 18):

Habilidades motrices básicas: manejo de balón

Objetivo: Fortalecer las habilidades motrices básicas, específicamente el manejo de balón, mediante ejercicios individuales.

Instrucciones: Leer la presente guía y realizar los ejercicios propuestos en ella. Al finalizar responder la autoevaluación y enviarla a mi correo o bien en la aplicación class dojo.

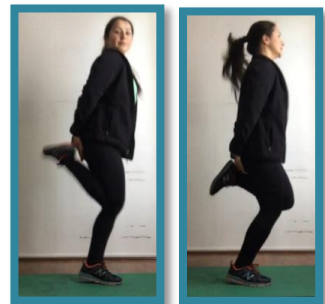
Materiales a utilizar para los ejercicios:

- ✓ Uno o dos pares de calcetines grandes
- ✓ Computador, celular o Tablet para ver el vídeo (realizar sólo los primeros 10 ejercicios) desde la aplicación class dojo o a través del Instagram o bien para seguir la guía
- ✓ Espacio cómodo

Calentamiento		
Nº	Ejercicio	Indicaciones
1	Jumping Jacks	<ul style="list-style-type: none">• Saltos separando piernas y brazos en 1 tiempo• Realizar durante 30 segundos



Nº	Ejercicio	Indicaciones
2	Talaneo	<ul style="list-style-type: none">• Tobillos hacia los glúteos de forma alternada• Realizar durante 30 segundos



Nº	Ejercicio	Indicaciones
3	Círculos pequeños con los brazos	<ul style="list-style-type: none">• Brazos extendidos a los lados, realizamos círculos pequeños hacia atrás• Realizar durante 30 segundos

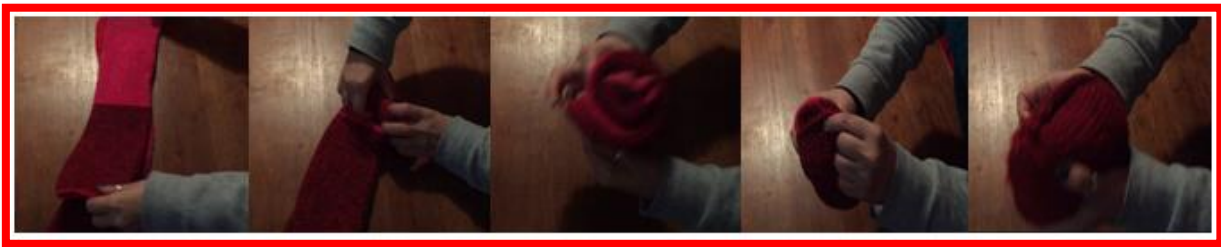


Repetir los ejercicios del calentamiento 2 veces...













Ahora revisa el vídeo de habilidades motrices básicas (manejo de balón), que dejaré en la aplicación class dojo, o bien, puedes seguir las instrucciones que están a continuación.

- ✓ Utilizando un balón creado con uno o dos pares de calcetines, de la siguiente manera:



Realizaremos los siguientes ejercicios:

Ejercicio	Explicación	Imagen
1	Lanzamos balón hacia arriba con ambas manos caminando 40 segundos o más	
2	Lanzamos balón hacia arriba con mano derecha 40 segundos o más	
3	Lanzamos balón hacia arriba con mano izquierda 40 segundos o más	
4	Lanzamos balón hacia arriba con ambas manos trotando 40 segundos o más	
5	Lanzamos el balón de una mano a la otra 30 segundos o más	

<p>6</p>	<p>Pasamos balón por la espalda 30 segundos o más</p>	
<p>7</p>	<p>Conducimos el balón con el pie derecho 30 segundos o más</p>	
<p>8</p>	<p>Conducimos el balón con el pie izquierdo 30 segundos o más</p>	
<p>9</p>	<p>Conducimos el balón con las manos en cuadrupedia 30 segundos o más</p>	
<p>10</p>	<p>Desplazarse en 4 apoyos (cangrejo), manteniendo el balón en equilibrio en el pecho 30 segundos o más</p>	

Ahora responde:

AUTOEVALUACIÓN	
Preguntas	Respuestas
¿Realice los ejercicios propuestos?	SÍ NO ¿Por qué?
¿Cómo me sentí realizando los ejercicios?	
¿Hubo algún ejercicio que me costó realizar?	
En cuanto a mi estado de ánimo ¿Cómo me siento al realizar y/o cumplir con los ejercicios propuestos?	
...aunque te cueste o te sientas desanimado/a, siempre el ejercicio será beneficioso ya sea para tu salud como para tu estado de ánimo...	



Recuerda enviarme tu autoevaluación a mi correo o si tienes alguna inquietud no dudes en consultarme

christian.cass.csj@gmail.com

Ve el vídeo de estos ejercicios en nuestro Instagram: educacionfisica_csj o en class dojo