



Guía de trabajo 3° 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.

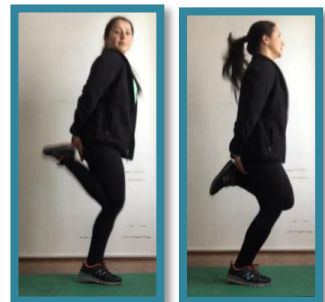
**Materiales a utilizar para los ejercicios:**

- ✓ Uno o dos pares de calcetines grandes
- ✓ Computador, celular o Tablet para ver el vídeo (realizar sólo los primeros 14 ejercicios) desde la aplicación class dojo o a través del Instagram o bien para seguir la guía
- ✓ Espacio cómodo

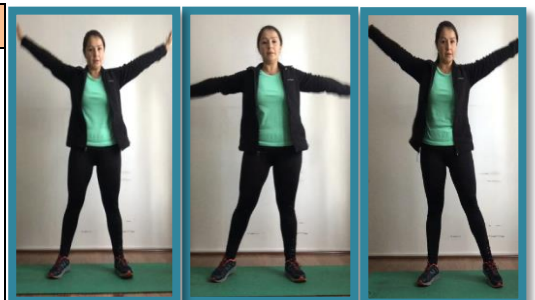
Calentamiento		
Nº	Ejercicio	Indicaciones
1	Jumping Jacks	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saltos separando piernas y brazos en 1 tiempo</li><li>• Realizar durante 30 segundos</li></ul>



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



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

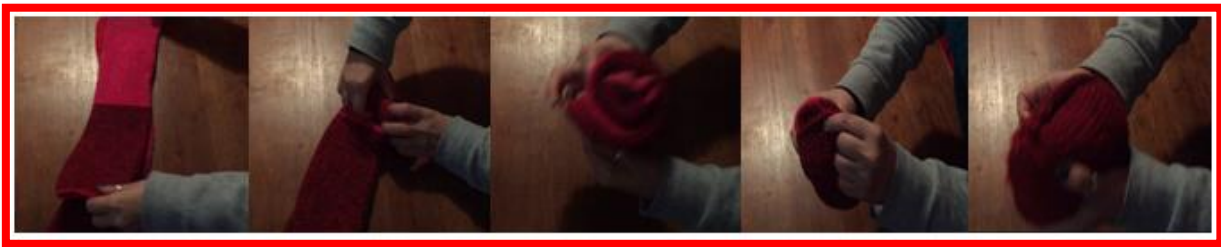


Repetir los ejercicios del calentamiento 2 veces...










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 40 segundos o más	

<p><b>6</b></p>	<p>Pasamos balón por la espalda 40 segundos o más</p>	
<p><b>7</b></p>	<p>Conducimos el balón con el pie derecho 40 segundos o más</p>	
<p><b>8</b></p>	<p>Conducimos el balón con el pie izquierdo 40 segundos o más</p>	
<p><b>9</b></p>	<p>Conducimos el balón con las manos en cuadrupedia 40 segundos o más</p>	
<p><b>10</b></p>	<p>Desplazarse en 4 apoyos (cangrejo), manteniendo el balón en equilibrio en el pecho 40 segundos o más</p>	
<p><b>11</b></p>	<p>Zancada lateral (desplazarse mediante saltos hacia el lado) conduciendo balón con mano izquierda 40 segundos o más</p>	
<p><b>12</b></p>	<p>Zancada lateral conduciendo balón con mano derecha 40 segundos o más</p>	

13	Salto sentadilla reteniendo balón entre las piernas 40 segundos o más	
14	Lanzamos balón hacia arriba, tocamos el suelo y atrapamos balón antes de que este toque el suelo 40 segundos o más	

Ahora responde:

AUTOEVALUACIÓN				
Preguntas	Respuestas			
¿Realice los ejercicios propuestos?	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="812 1249 1112 1419" rowspan="2">SÍ</td> <td data-bbox="1112 1249 1404 1344">NO ¿Por qué?</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1112 1344 1404 1419"></td> </tr> </table>	SÍ	NO ¿Por qué?	
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?				
<p><b>...aunque te cueste o te sientas desanimado/a, siempre el ejercicio será beneficioso ya sea para tu salud como para tu estado de ánimo...</b></p>				



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

[christian.cass.csj@gmail.com](mailto:christian.cass.csj@gmail.com)

[argen.montecinos.csj@gmail.com](mailto:argen.montecinos.csj@gmail.com)

Ve el vídeo de estos ejercicios en nuestro Instagram: educacionfisica\_csj o en class dojo