



Colegio San José
Depto. Educación Física

Guía N9 de Educación Física

Nivel 3° Básico

Nombre:

Curso:

Objetivo de aprendizaje:

Practicar movimientos básicos de los deportes colectivos (Futbolito y básquetbol) a través de ejercicios de fortalecimiento muscular.

Instrucciones:

Realiza las actividades prácticas de futbolito y básquetbol, luego desarrolla el puzzle de deportes individuales y colectivos, una vez finalizada la guía, con ayuda de tus padres, me enviarán el desarrollo de la guía a mi correo institucional: christiancass.csj@gmail.com, en lo posible el día 02/06/2020

Calentamiento inicial:

- Como calentamiento puedes realizar las actividades de nuestro Instagram del colegio **educaciónfísica_csj**, solicítale a tu apoderado que nos siga para que puedas ver los videos y hacer los ejercicios de calentamiento y coordinación.
- Realizar el ejercicio de circuito de motricidad y saltos (profesores Christian y Argen) con cosas de tu casa.

I. Actividad práctica deporte Futbolito

- Debes Cabecear la pelota después de lanzarla hacia arriba. Esto debes hacerlo con la frente, teniendo el control en todo momento, (repite 10 veces)



- Mantener la pelota en el aire sin utilizar las manos. Por lo tanto, solo estarán disponibles los pies, las rodillas y la cabeza, tratar que el balón no caiga al suelo. Esto ayuda a desarrollar la percepción y la sensibilidad con el balón.



II. Actividad práctica deporte básquetbol

- Con la ayuda de tus padres jugaremos al espejo. Uno frente al otro. Uno de los dos jugadores manda, va haciendo todos los gestos (botear, lanzar, lo que quiera), el otro lo tendrá que imitar con la máxima exactitud posible.



- Con la ayuda de tus padres, se deben colocar de espaldas con una distancia de 1 metro, conseguir que se pasen la pelota sobre su cabeza y luego entre las piernas, ajustar distancia según sea necesario. Repetir 10 veces.



III. Actividad teórica

Realiza este puzzle y encuentra 10 deportes individuales y colectivos, luego pinta cada palabra de diferente color y anótalas en la parte inferior.

E	B	E	E	S	U	T	E	N	I	S	C	B
U	A	I	M	C	E	R	U	G	B	Y	I	S
N	B	A	T	I	F	Ú	T	B	O	L	C	I
H	A	O	O	O	E	T	B	E	P	A	L	V
N	L	S	N	B	N	T	I	R	O	T	I	O
R	O	V	L	E	C	I	S	R	N	L	S	A
I	N	S	O	L	A	S	N	L	O	E	M	E
S	M	B	A	L	O	N	C	E	S	T	O	N
N	A	E	E	A	E	M	N	A	T	I	D	N
D	N	M	C	A	N	I	A	N	N	S	L	O
I	O	O	T	M	S	O	B	L	M	M	L	O
S	U	D	B	É	I	S	B	O	L	O	A	R
D	N	A	T	A	C	I	Ó	N	L	N	V	O

1) _____ 2) _____ 3) _____

4) _____ 5) _____ 6) _____

7) _____ 8) _____ 9) _____

10) _____

***En este mes celebramos la conmemoración de los 125 años
de Madre María Luisa Villalón.***

“Amen a los pobres, hagan sacrificios por ellos; que el sacrificio espiritual vale tanto a más que el material; un pedazo de pan que se da con la mano es muy meritorio pero más lo que se da con la oración”.

- Si se presenta alguna inquietud no duden en consultar a mi correo: christiancass.csj@gmail.com

Un fuerte abrazo y debes seguir cuidándote.
Educación Física.