



GUIA DE APRENDIZAJE – COORDINACIÓN OCULO MANUAL

Nombre:	Fecha: 06 al 09 de abril del 2020.	Curso: 4ºA
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 botando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.	
Indicador(es):	Usan habilidades motrices de locomoción para optimizar su ejecución u obtener un resultado. Por ejemplo: correr para saltar más alto o más lejos que registros anteriores.	

I.- Con ayuda de tu grupo familiar y en una superficie plana antideslizante, más una cinta de marcar o medir realiza las siguientes actividades:

Antes observa el siguiente video de la técnica para el ejercicio y poder lograr un mejor salto a pies juntos. <https://www.youtube.com/watch?v=cY2c9pr2NAk>

Materiales: terreno plano antideslizante, una cinta de medir (metro o guincha de medir)

Marcarás con una línea la posición de salida y en donde ubicarás la cinta de medir en cero, Posteriormente te ubicas detrás de la línea de salida con los pies juntos flexionaras las piernas y tronco casi a posición fetal con los brazos atrás, para posteriormente y cuando decidas te impulsas y con los pies juntos lo mas lejos posible, debes caer sin perder el equilibrio y control de tu cuerpo, la medida se toma desde donde te impulsaste hasta donde tus pies u otra parte del cuerpo toque el suelo por detrás de tus pies. donde coloques cualquier parte de tu cuerpo

Practica el gesto y movimiento técnico a modo de calentamiento antes de cada ejecución.

Registra en tu cuaderno la mejor marca de los 5 días, las pausas las colocas tu y recuerda tener mucho cuidado, por eso hago hincapié en el auto cuidado. Calentamiento, zapatillas, superficie antideslizante etc.