



TAREA-REVISIÓN-EDUC.FÍSICA-PRIMEROSAB-OA2-GUIA6-SEMANA6

Guía de Educación Física 1° A y B

Prof.: Claudio Delgado Escobar

Nombre:	Curso: 1er Año A-B	Fecha: Semana 6
Objetivo de la clase: Aplicar las nociones espaciales y temporales pasar por arriba y por debajo con la ayuda de un integrante de tu familia..(Papá, mamá, hermano) OA: Ejecutar acciones motrices son relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento. (OA 2)		



En la guía de la semana pasada trabajaste la orientación temporo espacial entre sillas, con eso mejorarás la capacidad a respuestas motoras y además te permitirán desarrollar conceptos de orientación como: por arriba , por debajo, entre.

En está semana pondrás en práctica los conceptos de orientación temporo espacial por arriba y por debajo aplicados a un tarea motora de mediana intensidad, que te permitirán además un desarrollo en tus músculos y corazón.



Desafío: salta con pies juntos a un familiar de tu casa que este acostado en el suelo y luego pasa por debajo de él (ella) 20 veces seguidas en forma diaria.

Materiales a utilizar: Un lugar despejado y uso de un familiar.



Saltar por arriba



Pasar por debajo

Instrucciones y procedimiento:

- 1.- Ubíquese usted u otra familiar acostado en posición ventral en el suelo.
- 2.- Pídale a su hijo (a) , que lo salte con pies juntos
- 3.- Luego usted apoye sus manos y piernas en el suelo y suba las caderas como la imagen.
- 4.- Pídale a su hijo (a) que lo pase por debajo sin que lo toque a usted
- 5.- La secuencia es una vez por arriba y otra por debajo, cuente una serie de 20 repeticiones.
- 6.- Realice el ejercicio una vez por día durante toda la semana

Beneficios de este ejercicio

- Mejora su orientación temporo espacial
- Mejora su coordinación
- Mejora su equilibrio dinámico
- Mejora su atención y concentración
- Mejora su respuesta a la acción motora

Evalúalo en casa:

1 punto : Salta separando piernas

2 puntos: Salta a pies junto , pero al pasar por debajo toca al compañero

3 puntos: Realiza el ejercicio, pero se toma mucho tiempo en la ejecución.

4 puntos: Lo realiza correctamente.

Se espera que el alumno (a) haya cumplido en su totalidad con el ejercicio de orientación temporo espacial: por arriba, saltando al compañero con piernas juntas y luego pasar al compañero por debajo sin tocarlo, este simple ejercicio te permite mejorar tu orientación espacial, fortaleces y tonificas tu cuerpo y te permite además mejorar la reacción a la respuesta motora, puedes trabajarlo cuando quieras respetando la forma correcta de hacerlo. Ten cuidado para no pisar a tu compañero. ¡mucha atención y concentración!

- **Recuerda seguir practicando tus desafíos anteriores**

