



EDUC.FÍSICA-PRIMEROSAB-OA1-GUÍA11-SEMANA12

Guía de Educación Física 1° A y B

Prof.: Claudio Delgado Escobar

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la clase: Combinar habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes desafíos físicos. OA1 - Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con uno y dos pies en una dirección, mantener equilibrio, lanzar y recibir un objeto, botear un balón con una mano y la otra.....	1er año A-B	Semana 12 22 al 26 de junio

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana? Espero que hayas cumplido con el desafío de reforzar la habilidad motora de manipulación a través de ejercicios de lanzar y recibir un balón incorporando al trabajo de pases los desplazamientos que son formas de movilizarnos de un lugar a otro a través de las habilidades de locomoción: caminar y trotar.



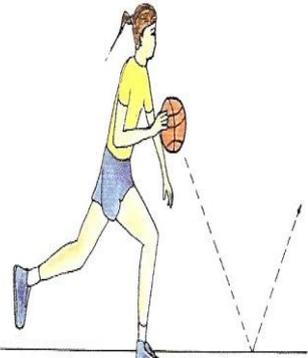
Esta semana trabajaremos en combinación de habilidades a través de diferentes ejercicios que te permitirán mejorar tus posibilidades de movimiento para resolver cualquier desafío físico. En esta rutina podrás combinar dos habilidades para un mismo ejercicio.

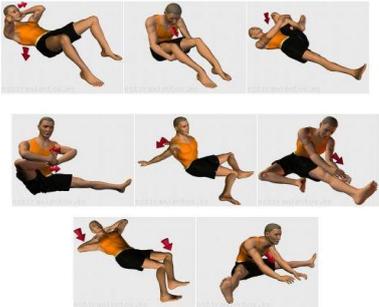
Desafío: Ejecuta la rutina de habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y estabilidad que se detalla en el cuadro para que puedas identificar sus diferencias en forma práctica y queden claros estos conceptos.

Instrucciones:

- 1.- Revisa, lee y observa la rutina diaria antes de ejecutarla.
- 2.- Ponte ropa adecuada para una buena ejecución.
- 3.-Preocúpate de mantener la posición de cada ejercicio para no sufrir lesiones.
- 4.- Confecciona la tabla de evaluación en tu cuaderno y registra con una cruz donde corresponde.

**RUTINA DE COMBINACIÓN DE HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS PARA LA SEMANA
NÚMERO 12**

Tareas	Procedimiento	Beneficios
<p>Nº1: Calentamiento: Movilidad articular y estiramiento.</p> 	<p>Antes de comenzar con la rutina ejecuta ejercicios de movilidad articular, mueve tus rodillas, tobillos, codos, muñecas, hombros, caderas, movimiento de brazos y los ejercicios de estiramiento mostrados en la imagen.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Preparan el cuerpo para el ejercicio. 2.-Evitas lesiones. 3.-Mejoras en elasticidad.
<p>Nº2 Saltar una línea de un lugar a otro. (Habilidad de locomoción y equilibrio dinámico)</p> 	<p>Ejecuta 20 saltos a pies juntos de un lado a otro, sobre una línea dibujada en el suelo. Puedes utilizar para marcar la línea cinta adhesiva, tiza o una toalla.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Te ayuda a mejorar tus habilidades de locomoción y equilibrio dinámico. 2.- Mejoras la capacidad de respuesta motora.
<p>Nº3: Correr dando bote a un balón. (Habilidad de locomoción y manipulación).</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Marca un punto de partida y llegada con una línea en el suelo (3 metros aproximado). 2.- Realiza 3 veces el ejercicio de llevar un balón de ida y vuelta boteando utilizando el trote en tu trayecto. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Mejoras la capacidad de respuesta motora. 2.-Mejoras la coordinación general. 3.-Mejora la capacidad física. 4.- Desarrolla las habilidades de locomoción y manipulación.

<p>N°4: Caminar por una línea ((Habilidad de manipulación, equilibrio y locomoción).</p> 	<p>Dibuja una línea en el suelo de unos 5 centímetros de ancho, puedes utilizar como línea, una cinta adhesiva pegada en el suelo, que sea 3 metros aproximado. Desafío: El niño o niña deben caminar por esta línea utilizando un palo de escoba en sus hombros como muestra la imagen, la idea es caminar por ella sin perder el equilibrio.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Mejora tu coordinación general. 2.- Mejora tu equilibrio dinámico. 3.-Ayuda a desarrollar tu orientación espacial.
<p>N°6: Flexibilidad</p> 	<p>Realiza estiramiento al finalizar las sesiones diarias para volver al cuerpo a la calma.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Reduce la intensidad del esfuerzo. 2.-Normalizar las funciones básicas.

Me evaluó en casa:

Indicadores	Si	No
Realizo la rutina dada para la semana.		
Logro saltar la línea sin perder el equilibrio.		
Soy capaz de dar bote al balón caminando y luego trotando.		
Mantengo la posición de estabilidad al caminar por la línea.		
Mantengo una actitud positiva y responsable con la actividad.		



¡Felicitaciones por tu compromiso!