

EDUC.FÍSICA-PRIMEROSAB-OA1-GUÍA12-SEMANA 13

Objetivo: Combinar habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes desafíos físicos.

O.A1 - 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.....

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 29/06 al 03/07 del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo: *

Instrucciones:

- 1.- Lea el recordamos que tiene que ver con lo trabajado en la semana pasada cuadro de color verde.
- 2.- Luego leer el nuevo contenido que está en recuadro amarillo.
- 3.- Realiza el desafío paso a paso.(El vídeo lo puedes ver y luego ejecutar)
- 4.- Realiza el ticket de salida respondiendo con ayuda de tus padres.
- 5.- Apretar enviar y tendrás tus respuestas en forma inmediata.

Retroalimentación.

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana? Espero que bien, recuerda que la rutina de ejercicios de la semana pasada, estuvo centrada en combinar habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y estabilidad a través de diferentes ejercicios que te permiten mejorar tus posibilidades de movimiento para resolver cualquier desafío físico.

Contenido:

Esta semana trabajarás en diferentes situaciones de ejercicios donde incorporarás las habilidades motoras básicas. En estas actividades podrás combinar habilidades de:

Locomoción: caminar trotar, correr, saltar.

Manipulación: lanzar, recibir, atrapar, golpear.

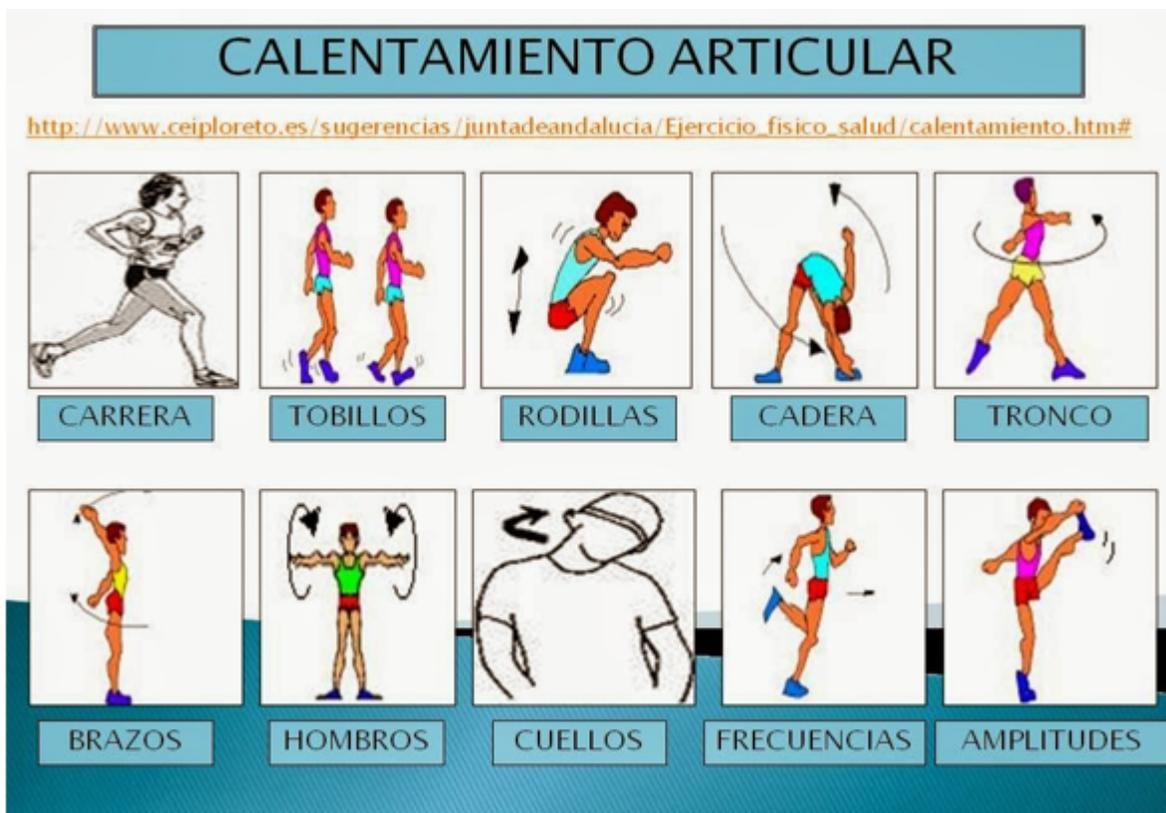
Estabilidad: ejercicio de equilibrio estático y dinámico.

Estas pequeñas actividades afianzarán las posibilidades de respuestas motoras para ir desarrollando estas habilidades y puedas aplicar a tu rutina diaria.

Te dejo un video más abajo con pequeñas actividades que apuntan a este objetivo, lo puedes realizar diariamente.

Desafío: te explico la rutina paso a paso

Paso 1: Movilidad articular. Ejecuta los siguientes ejercicios antes de la rutina .



Materiales a utilizar:

Para la siguiente rutina necesitas:

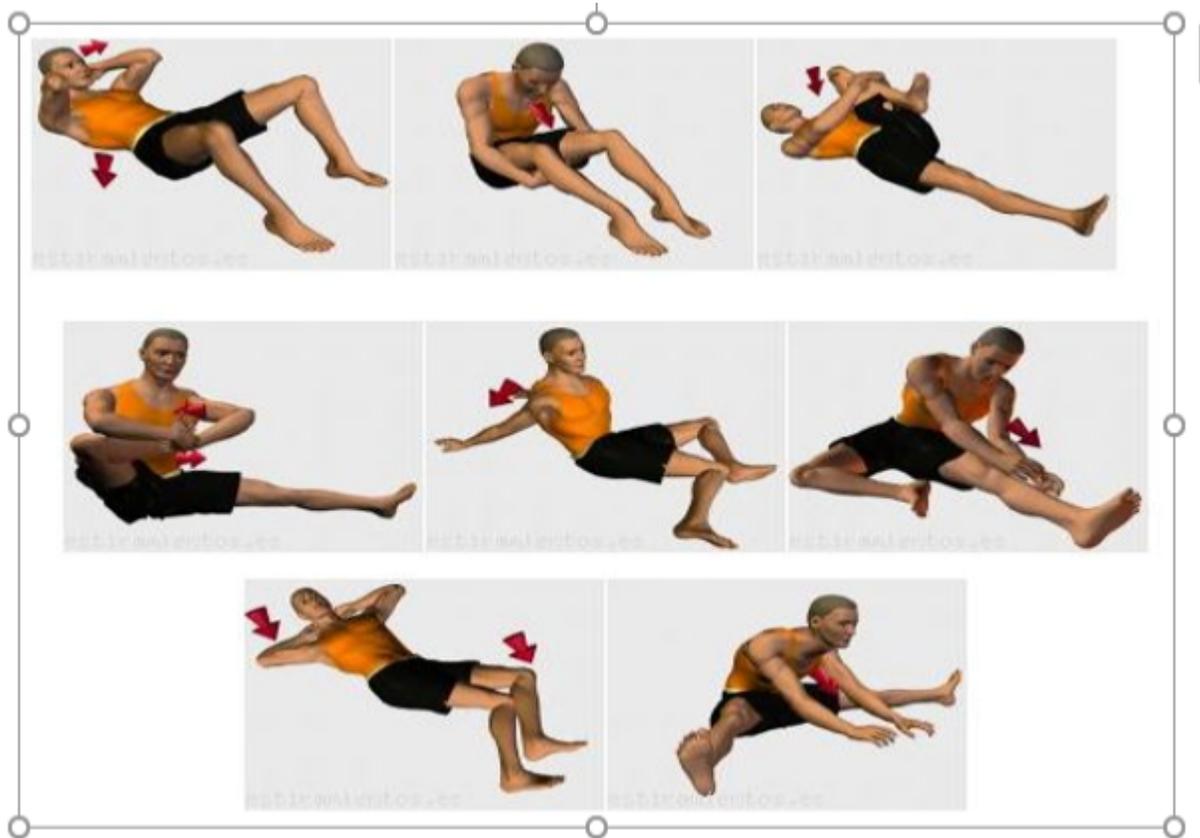
- 1.- Un lugar despejado de tu casa.
- 2.- 1 balón que tengas en casa o confeccionar con papel de diario o calcetines.
- 3.-Una escoba o escobillón .
- 3.- Botellas plásticas para delimitar zona de trabajo
- 4.-Un rollo de papel higiénico.
- 4.- observa el vídeo y realiza la secuencia después. .

Paso 2: Observa el vídeo primero y luego realiza los ejercicios para que puedas ordenar tus materiales



<http://youtube.com/watch?v=lhyZw0kgxNM>

Paso 3: Estiramiento:



Ticket salida: pídele ayuda a tus papas para contestar las siguientes preguntas, una vez que termines pon enviar y tendrás tus respuestas en forma automática.

2. 1.- Caminar, trotar , correr, saltar .corresponden a habilidades de: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Manipulación.
- B) Locomoción.
- C) Estabilidad..

3. 2.-¿Qué habilidades son de manipulación? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Caminar, trotar, correr, saltar, entre otros.
- B) Lanzar, recibir, atrapar,agarrar entre otros.
- C) Equilibrio ,estabilidad ,colgarse entre otros.



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios