

EDUC.FÍSICA-PRIMEROSAB-OA1-GUÍA13-SEMANA14.

Objetivo: Afianzar habilidad de saltar a través de diversos ejercicios de locomoción.

O.A 1 - 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 : 06/07 al 10/07 del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre Completo: *

2. Curso: *

Marca solo un óvalo.

1) 1° año A

2) 1° año B

Instrucciones:

- 1.- Lea el recordemos 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.

Recuerda:

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana?, Espero que hayas podido cumplir con el desafío de practicar diferentes combinaciones de habilidades motoras de locomoción (trotar, correr, caminar, saltar), de manipulación (lanzar, recibir, atrapar, golpear) y de estabilidad (equilibrio estático y dinámico). Estas habilidades te permitirán dar una mejor respuesta motora a actividades futuras.

Contenido:

Esta semana reforzaremos la habilidad motora básica de locomoción: el salto, esta habilidad la practicarás en diferentes situaciones, utilizando un pie y el otro, los dos juntos, de frente, de lado.etc.

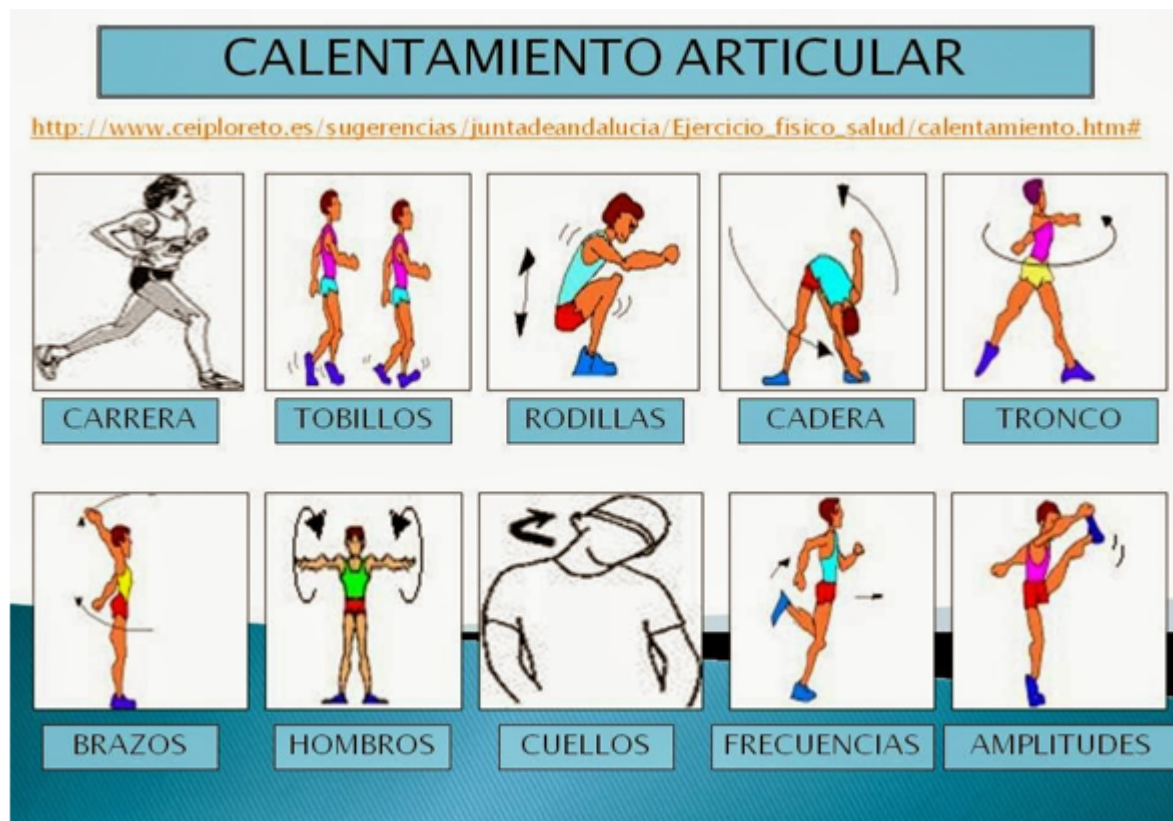
Con esta habilidad fortalecerás tus piernas y podrás resolver a futuro muchas tareas motrices de mayor dificultad.

Recuerda que la habilidad de locomoción me permite ir de un lugar a otro y para realizar estos desplazamientos, utilizamos habilidades como: Caminar, gatear, saltar, correr, reptar entre otra. Hoy veremos el salto y las diferentes formas de hacerlo.

Desafío : te explico la rutina paso a paso

materiales a

Paso 1: Movilidad articular. Ejecuta los siguientes ejercicios para preparar el cuerpo para la actividad.



Materiales a utilizar.

- 1.- Tres cojines .
- 2.- Un lugar despejado de tu hogar.

Paso 2: Observa el siguiente vídeo, ordena tus materiales de trabajo y luego ejecuta los saltos de la manera como se muestra .La idea que puedas practicar durante toda la semana, te sugiero que la observes primero y luego practicarla.Puedes repetir 3 series de los diferentes saltos.



<http://youtube.com/watch?v=ZXMJpLJD4pw>

Estiramiento: Ejercicios para volver a la calma.



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

3. 1.- Una de las habilidades de locomoción es: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- Correr.
- Lanzar.
- Golpear.

4. 2.-¿Para qué se realizan los ejercicios de movilidad articular? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- Para bajar de peso.
- Para preparar el cuerpo para el ejercicio.
- Para sacar músculos.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios