

EDUC.FÍSICA-PRIMEROS-AB-OA1-GUÍA14-SEMANA15.

Objetivo: Practicar ejercicios relacionados con la habilidad motora de estabilidad con sus componentes equilibrio estático y dinámico a través de juegos y actividades recreativas..

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 : 13/07 al 17/07 del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo: *

2. Curso *

Marca solo un óvalo.

1° año A

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 reforzar la habilidad motora de locomoción: “saltar”, aplicada en diferentes situaciones en la rutina física, esta habilidad te permite desplazarte de un lugar a otro.

Recuerda que realizar saltos te permite fortalecer la musculatura de tus piernas, tonificas tus músculos y mejoras los ajustes posturales para dar una mejor respuesta motora a diferentes desafíos.

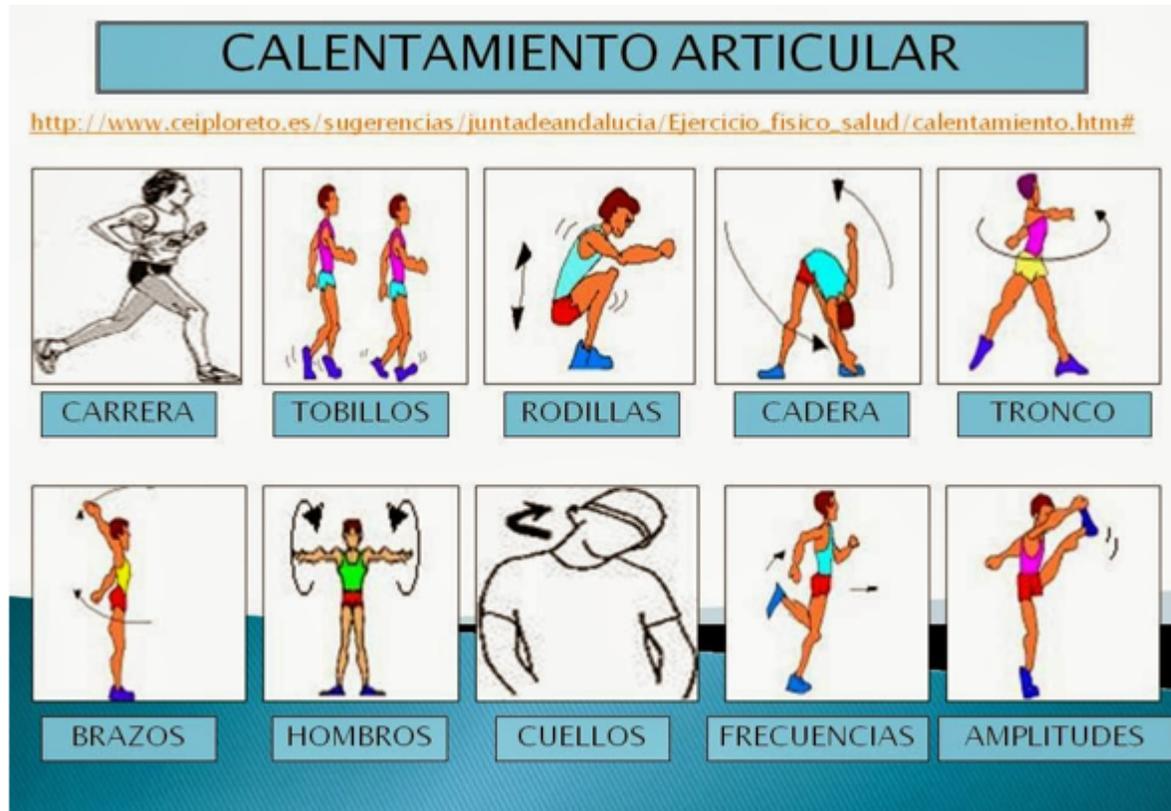
Contenido

Esta semana te invito a reforzar la habilidad motora de estabilidad con sus componentes: equilibrio estático, que es mantener una posición de equilibrio corporal en un lugar y equilibrio dinámico, que es mantener una posición de equilibrio en movimiento.

Incorporar estas habilidades a tu rutina ayudan a mejorar los ajustes posturales y dar una mejor respuesta motora ante cualquier actividad.

Desafío : te explico la rutina paso a paso

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



Materiales a utilizar

- 1.-Un lugar despejado de la casa.
- 2.-Rollo de papel higiénico (mínimo 4)

Paso 2 : Observa el siguiente vídeo , te invito a realizar 9 ejercicios para trabajar la habilidad de equilibrio. Puedes observar y luego practicar los ejercicios las veces que quieras durante la semana.(mientras más lo practiques , mejor desarrollo de la habilidad)



http://youtube.com/watch?v=h9KRHCsDt_g

Paso 3: Estiramiento vuelta 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.- De acuerdo al contenido. ¿ Cuáles son los componentes de la estabilidad?. 1 punto

*

Marca solo un óvalo.

- A) Equilibrio y coordinación.
- B) Estabilidad y movimiento.
- C) equilibrio estático y dinámico.

4. 2.-¿Para qué se realizan los ejercicios de vuelta a la calma?.

0 puntos

Marca solo un óvalo.

- A) Para que el cuerpo vuelva a su estado normal.
- B) Para activar el cuerpo para el ejercicio.
- C) Para sacar musculatura con el ejercicio.



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios