

EDUC.FÍSICA-PRIMEROS-AB-OA1-GUÍA15-SEMANA16.

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 : 27/07 al 31/07 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.

Recordemos:

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana?, Espero que bien y hayas podido cumplir con el desafío de 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.

Contenido:

Esta semana te invito a practicar una rutina de ejercicios físicos, reforzando las habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y estabilidad, trabajadas durante las semanas anteriores. En esta rutina podrás combinar en un solo ejercicio una o más habilidades, al desarrollarlas te ayudarán a mejorar la respuesta motora ante cualquier desafío que te propongan en actividades futuras.

Desafío : te explico la rutina paso a paso

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



Materiales:

- 1.- Tres botellas de bebida o tres elementos para hacer zigzag.
- 2.- Dos sillas.
- 3.-Un palo de escoba.

Paso 2 : Observa el siguiente vídeo , te invito a realizar los ejercicios con habilidades combinadas de locomoción, manipulación y equilibrio. Puedes observar y luego practicar los ejercicios mínimo tres veces por semana.



<http://youtube.com/watch?v=blkJ4r3SXJg>

Paso 3: Estiramiento vuelta a la calma. (conducta segura)



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.- Marca con un clic a que tipo de habilidades pertenecen las siguientes acciones físicas. * 10 puntos

Marca solo un óvalo por fila.

	Locomoción	Manipulación	Estabilidad
Lanzar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Equilibrio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saltar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recibir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atrapar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Colgarse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trepar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Golpear	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios