

EDUCACIÓN-FÍSICA-PRIMEROSAB-OA1-GUÍA16-SEMANA17.

Objetivo: Reforzar la habilidad motora básica de manipulación a través de una rutina de ejercicios físicos prácticos con diversas acciones motrices.

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 : 03/08 al 07/08 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 hayas podido cumplir con el desafío de practicar una rutina de ejercicios físicos, reforzando las habilidades motoras básicas de:

*Locomoción: son las que me permiten ir de un lugar a otro.

Por ejemplo: caminar, trotar, correr, saltar, reptar, gatear entre otras.

*Manipulación: son las acciones motrices que puedo realizar utilizando manos o pies en la ejecución.

Por ejemplo: lanzar, recibir, atrapar, chutear, patear, agarrar un balón u objeto.

*Estabilidad: es la que me permite mantener el control de mi cuerpo en una situación de equilibrio y puede ser con y sin movimiento. (estática o dinámica).

Recuerda que ante una acción motriz puedes 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.

Contenido

Esta semana te invito a reforzar la habilidad motora de locomoción y manipulación a través de una rutina de ejercicios físicos prácticos con diversas acciones motrices como:

- 1.-Lanzar con precisión a diferentes distancias.
- 2.-Lanzar a un blanco determinado.
- 3.-Recibir con una mano y la otra.
- 4.-Chutear con un pie y el otro.
- 5.-Desplazamientos adelante -atrás, laterales.
- 6.- Saltos de lado y frontal

Todas estas acciones motrices están contempladas en la actividad “el péndulo”, que te ayudará a reforzar esta habilidad que utilizarás en actividades predeportivas próximas.

Desafío : te explico la rutina paso a paso

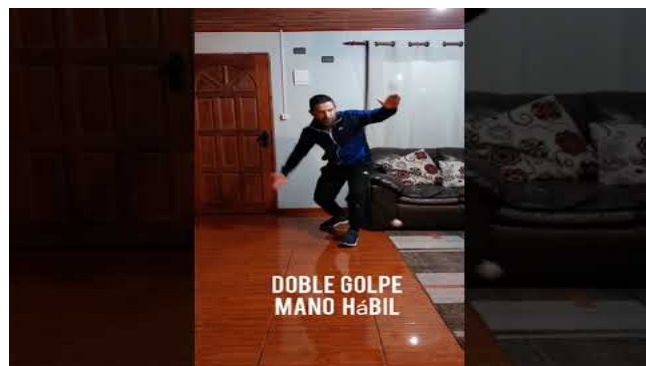
Paso 1: Movilidad articular. Ejecuta los siguientes ejercicios para preparar el cuerpo para la actividad.(Comportamiento seguro)



Materiales

- 1.-Una pelota pequeña, si no tienes puedes hacerla con el calcetín o de papel.
- 2.-Un poco de lana para poder colgar la pelota.
- 3.-Un lugar despejado de la casa.
- 4.-Ropa adecuada para la actividad.

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



http://youtube.com/watch?v=65F5Ho_iEUc

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.- ¿A qué tipo de habilidades pertenecen las siguientes acciones físicas?. Marca solo una habilidad para cada acción. *

6 puntos

Marca solo un óvalo por fila.

	Locomoción	Manipulación	Estabilidad	Locomoción y manipulación.	Locomoción y estabilidad
Dar bote un balón en desplazamiento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lanzar un balón.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar sobre una línea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenerse en un pie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saltar a pies juntos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios