

EDUCACIÓN-FÍSICA-PRIMEROSAB-OA1-GUÍA20-SEMANA21.

Objetivo: Practicar diferentes actividades físicas aplicando lateralidad, equilibrio y la coordinación ojo-mano y ojo-pie.

O.A 1 :Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

Indicadores:

*Lanzan objetos de diferentes formas y tamaños con una o ambas manos hacia un objetivo determinado.

*Patean un objeto que se encuentre en una posición estática hacia un lugar determinado.

*Reciben con diferentes partes del cuerpo un objeto lanzado desde cierta distancia.

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 31 de Julio al 04 de agosto 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo *

2. Curso *

Marca solo un óvalo.

1° año A

2° 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.

Retroalimentación

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana? Espero que hayas podido cumplir con el desafío de reforzar la habilidad motora básica de manipulación en todas sus expresiones con manos y pies. En la rutina presentada pudiste practicar todas las formas y posibilidades en que puedes utilizar el implemento balón.

Los conceptos prácticos trabajados fueron:

- * Manipulación con manos y pies.
- * Lanzamientos y recepciones.
- * Conducción con manos y pies.
- * Atrapar un balón.
- * Golpear un balón con diferentes partes del cuerpo.

Todos estos desafíos afianzan tu capacidad para coordinar el trabajo específico: ojo-mano, ojo-pie y poder perfeccionar las habilidades para otros desafíos.

Contenido.

Esta semana te invito a reforzar y a poner en práctica diferentes habilidades para enfrentar el desafío propuesto. En esta actividad trabajarás los conceptos de lateralidad derecha e izquierda, equilibrio, coordinación ojo mano y ojo pie, a través de diversos ejercicios con la utilización de elementos que puedes tener en casa como bolsas y pelotitas de papel o pelota pequeña (tenis o pin pon).

Contenido:

Lateralidad: preferencia por un lado de nuestro cuerpo. (derecha e izquierda)

Equilibrio: capacidad de mantener el cuerpo erguido y estable con o sin movimiento.

Coordinación ojo-mano: utilización de nuestros ojos y manos en un determinado ejercicio.

Coordinación ojo-pie: utilización de nuestros ojos y pies en un determinado ejercicio.

Desafío: te explico la rutina paso a paso

Paso 1: Movilidad articular (conducta segura).Ejecuta los siguientes ejercicios antes de la rutina para preparar al cuerpo para el desafío físico.



Materiales

Para la siguiente rutina necesitas:

- 1.- Un lugar despejado de tu casa.
- 2.- Una bolsa plástica pequeña.
- 3.- Ropa adecuada para la actividad.
- 4.- Una pelotita de papel .
- 5.- Una pelotita pequeña , puede ser de tenis o pin pon u otra similar.

Paso 2: Observa el vídeo y trabaja las habilidades motoras de manipulación en diferentes situaciones con manos y pie..



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

Paso 3: estiramiento y vuelta a la calma. (Conducta segura).

Propuestas de actividades de estiramientos

ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA	TRONCO, LUMBAR	TRONCO, OBLICUO
TRONCO(DORSAL)	TRONCO(Oblíquos)	HOMBRO, PECTORAL	ANTEBRAZO, BICEPS	HOMBRO, DORSAL
HOMBRO	ESPALDA	HOMBRO, TRICEPS	HOMBRO	GENERAL

Ticket salida: contesta las siguientes preguntas, una vez que termines pon enviar y tendrás tus respuestas en forma automática.

3. 1.-¿Qué tipo de coordinación necesitas desarrollar para realizar la actividad de la siguiente imagen? * 1 punto



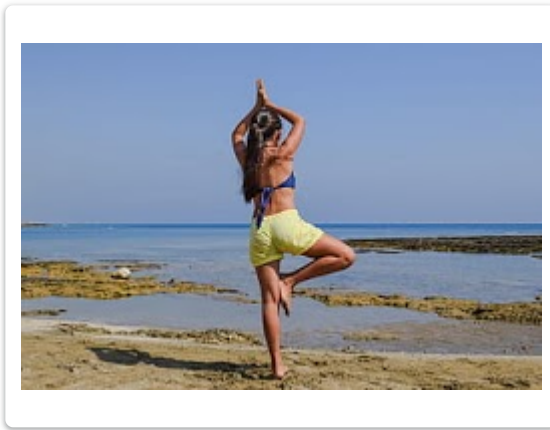
Marca solo un óvalo.

- A) Coordinación ojo-pie
- B) Coordinación ojo -mano
- C) Equilibrio dinámico.

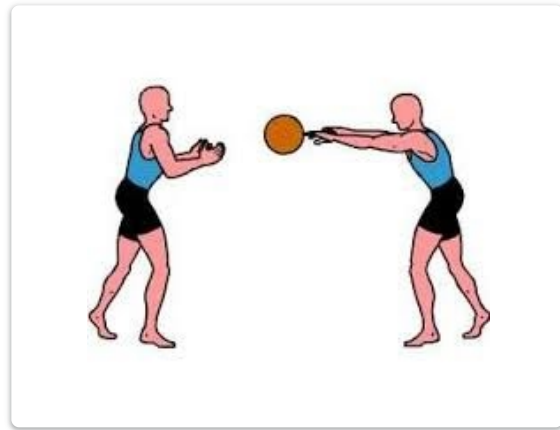
4. 2.- ¿Cuál de las siguientes imágenes muestra una postura de equilibrio estático? *

1 punto

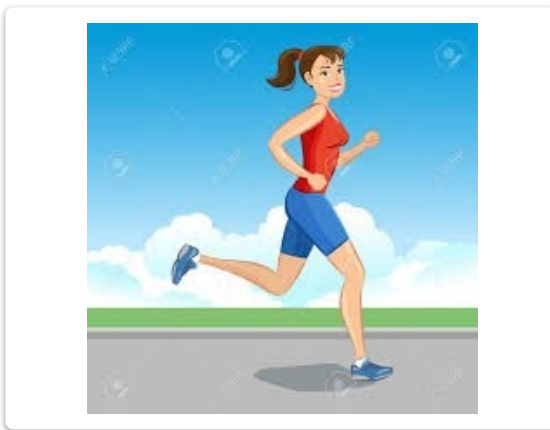
Marca solo un óvalo.



A)



B)



C)

5. 3.-Los conceptos señalados en la imagen corresponden a: *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) coordinación
- B) equilibrio
- C) lateralidad



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios