

EDUCACIÓN-FÍSICA-PRIMEROSAB-OA1-GUÍA20-SEMANA22.

Objetivo: Afianzar la habilidad motora de manipulación a través de ejercicios de coordinación ojo mano utilizando los conceptos lanzar y atrapar .

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

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 07 al 11 de Septiembre 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 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 realizar ejercicios que afianzan la coordinación ojo mano y fortalecen la habilidad motora de manipulación, estos te permitirán mecanizar los movimientos, mejorar la precisión y tener más dominio corporal ante una respuesta motora.

Los ejercicios de esta semana son:

- *Lanzar y atrapar.
- *Lanzar, tocar el suelo y atrapar.
- *Lanzar al piso, girar y atrapar.
- *Lanzar a dos manos.

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.- Un balón.
- 3.-Ropa adecuada para la actividad.

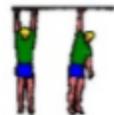
Paso 2: Observa el vídeo y trabaja las habilidades motoras de manipulación, en diferentes situaciones con manos y la utilización de un balón.



<http://youtube.com/watch?v=LRTGYeYkp4>

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(Oblicuos)	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. Selecciona cuál de las siguientes acciones motoras corresponden a habilidades motoras de manipulación específicamente de coordinación ojo mano. Selecciona todas las que creas que son correctas. *

5 puntos

Selecciona todos los que correspondan.

- Atrapar un balón.
- Correr
- Lanzar un balón.
- caminar por una cuerda.
- Recibir un balón.
- Dar bote aun balón.
- Golpear un balón.
- Patear un balón.
- Conducir un balón con el pie.

¡ FELICITACIONES , LO HAS LOGRADO!



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios