

# EDUCACIÓN-FÍSICA-PRIMEROSAB-OA6-GUÍA22-SEMANA24.

Objetivo: Practicar rutina de desafíos físicos de moderada intensidad que favorecen el desarrollo de la lateralidad, equilibrio, coordinación y las cualidades físicas de resistencia y fuerza.

O.A 6 : Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.

indicadores:

Utilizan una variedad de grupos musculares para desarrollar las actividades físicas propuestas.

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 28 de Septiembre al 02 de octubre 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 imitar el movimiento de los animales como: león, cangrejos, osos, serpientes, entre otros, cada uno de ellos se desplaza de una manera muy particular y te ayudan a desarrollar la musculatura del tren superior e inferior. Al imitarlos te pudiste dar cuenta que trabajaste gran parte de la musculatura de tu cuerpo, es necesario que lo hayas realizado a conciencia y mínimo tres veces por semana para que puedas obtener logros y beneficios.

Algunos beneficios son:

- \*Tonificación muscular.
- \* Mejora de la resistencia cardiovascular.
- \* Dominio corporal.
- \* Mejora la coordinación general.

## Contenido

Esta semana te desafío a poner en práctica elementos y conceptos practicados durante la unidad, referidos a: lateralidad, equilibrio, orientación espacial, coordinación y las cualidades físicas de resistencia y fuerza.

La rutina de esta semana contiene 30 ejercicios de fácil ejecución que puedes hacer en casa con la utilización de una caja de cartón pequeña. Con ella reforzarás los conceptos derecha e izquierda, la ubicación del cuerpo en relación al implemento caja, el equilibrio estático y en movimiento, además de incorporar ejercicios que ayudan mejorar tu fuerza y resistencia muscular.

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

- 1.-Un lugar despejado de la casa.
- 2.-Ropa adecuada para la actividad.
- 3.-Una caja de cartón pequeña, puede ser de zapato u otra parecida.

Paso 2 : Observa el siguiente vídeo , te invito a realizar los ejercicios para mejorar tu lateralidad, la orientación espacial, coordinación y las cualidades físicas de Fuerza y resistencia.



<http://youtube.com/watch?v=VrSb67s-PLk>

## Paso 3: Estiramiento 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.-La lateralidad esta referida a los conceptos: \*

1 punto

Marca solo un óvalo.

- derecha e izquierda.
- arriba y abajo.
- adelante y atrás.

4. 2.-Equilibrio dinámico y estático son habilidades motoras de: \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- locomoción
- manipulación
- estabilidad

5. 3.-¿Qué músculo es trabajado en la siguiente imagen? \*

1 punto

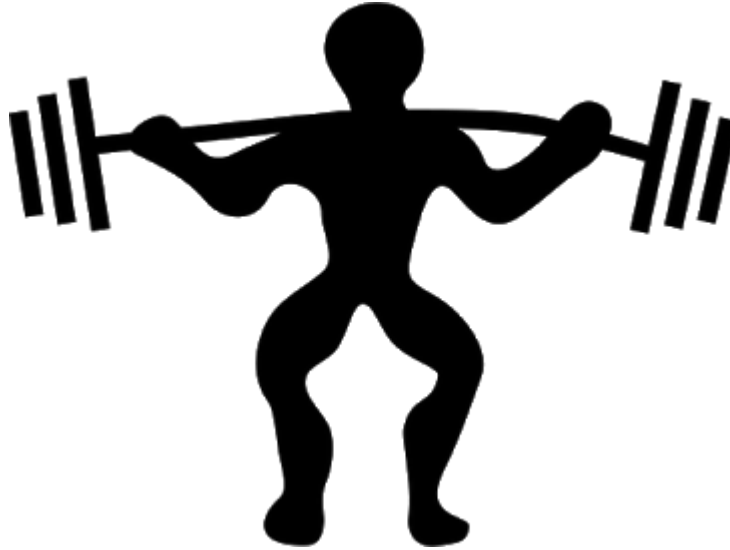


*Marca solo un óvalo.*

- Abdominal
- Dorsal
- Cuádriceps

6. 4.-¿A qué cualidad física hace referencia la siguiente imagen? \*

1 punto



*Marca solo un óvalo.*

- Flexibilidad
- Fuerza
- Velocidad



---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios