

EDUCACIÓN-FÍSICA-PRIMEROSAB-OA1-6-GUÍA23-SEMANA25.

Objetivo: Demostrar dominio de los conceptos prácticos referidos a habilidades de manipulación, coordinación ojo.mano,lateralidad,equilibrio y las cualidades físicas de fuerza y resistencia a través de actividad recreativas con un jockey

OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas....

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

indicadores:

* Ejecutan combinaciones básicas simples de habilidades motrices básicas, con precisión y control del cuerpo; por ejemplo: correr y lanzar, saltar y girar, recibir y lanzar o saltar y rodar.

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

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 05 al 09 de Octubre 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 realizar el desafío y 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 contenía 30 ejercicios de fácil ejecución que podías hacer en casa con la utilización de una caja de cartón pequeña. Debías trabajar la rutina 3 veces por semana eligiendo 10 ejercicios diferentes para realizar. Los beneficios asociados a esas actividades son: reforzar conceptos derecha e izquierda, la ubicación del cuerpo en relación al implemento caja, el equilibrio estático y en movimiento además de mejorar tu fuerza y resistencia muscular.

Contenido

Esta semana te desafío a trabajar una rutina que incluye habilidades motoras básicas de manipulación, ejercicios de coordinación ojo-mano, lateralidad y cualidades físicas como resistencia y fuerza con diferentes elementos de fácil manejo que encuentras en tu casa, en este caso utilizarás un jockey. Estos pequeños desafíos te hacen mantener en movimiento y perfeccionar aún más cada una de las habilidades y tareas motrices, para obtener una mejor respuesta motora a cualquier demanda física futura.

Las habilidades motoras junto con las cualidades físicas son la base para desarrollar patrones motores y atender posteriormente a habilidades más especializadas y complejas. Es por eso que debemos trabajarlas y fortalecerlas a diario para un mejor dominio corporal.

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.-Un jockey.

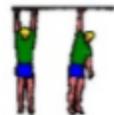
Paso 2 : Observa el siguiente vídeo , te invito a realizar los ejercicios para desarrollar tu coordinación ojo-mano , lateralidad, equilibrio y cualidades físicas de resistencia y fuerza. Puedes seleccionar 5 ejercicios diferentes por día y hacerlos las veces que quieras.



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

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

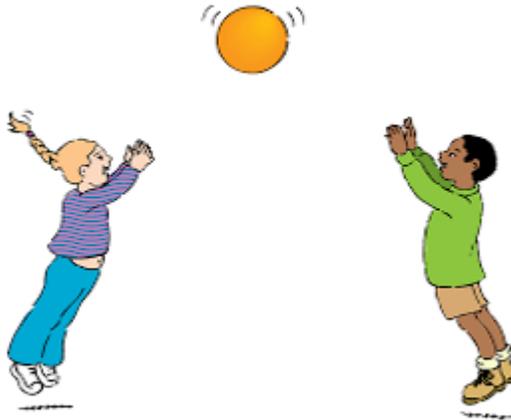
Propuestas de actividades de estiramientos

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| 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.-¿Qué habilidad motora es la predominante en la siguiente imagen? *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Manipulación
- B) Locomoción
- C) Estabilidad

4. 2.- ¿Qué cualidad física está presente en la siguiente imagen? *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Fuerza
- B) Velocidad
- C) Flexibilidad

5. 3.- Los conceptos de la imagen están referidos 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