

EDUCACION-FISICA-PRIMEROSAB-OA1-GUIA-24-SEMANA26.

Objetivo: Fortalecer la habilidad motora básica de manipulación a través de una rutina de ejercicios de coordinación con implementos balón y globo.

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

indicadores:

* Golpean un objeto, lanzándolo hacia un objetivo; por ejemplo: golpean un globo con la mano hacia un aro.

* 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.

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 12 al 16 de Octubre del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo *

2. Curso *

Marca solo un óvalo.

1° año A

1° año B

Instrucciones

- 1.- Lea el recordamos 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 la rutina de la semana pasada la hayas podido realizar ella incluía ejercicios de 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 cómo un jockey? Estos pequeños desafíos te hicieron 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.

Contenido

Esta semana te invito a fortalecer una habilidad que es muy importante trabajar y mecanizar para que puedas aplicarlas a otras actividades, esta es la habilidad motora de manipulación.

Habilidades Motrices de Manipulación: son aquellos movimientos en donde la acción principal se centra en el manejo de un objeto, aquí podemos encontrar: el botear, recepcionar, rodar, conducir, golpear, traccionar, arrastrar, entre otras.

Es importante que pongas en práctica los ejercicios que se muestran en el video, utilizarás un balón que tengas en casa más un globo. Todos estos ejercicios fortalecen la coordinación específica ojo mano y ojo pie.

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 balón que de bote.
- 4.-Un globo.

Paso 2 : Observa el siguiente vídeo , te invito a realizar los ejercicios fortalecer el dominio de la habilidad motora de locomoción y la coordinación específica.



<http://youtube.com/watch?v=yOCVRc8AtJY>

Paso 3: Estiramiento 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. 1.- ¿Cuál es la definición de la habilidad de manipulación? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Movimiento en donde la acción principal es mantener el equilibrio.
- B) Movimiento en donde la acción principal se centra en el manejo de un objeto.
- C) Movimiento en donde la acción principal es la coordinación general.

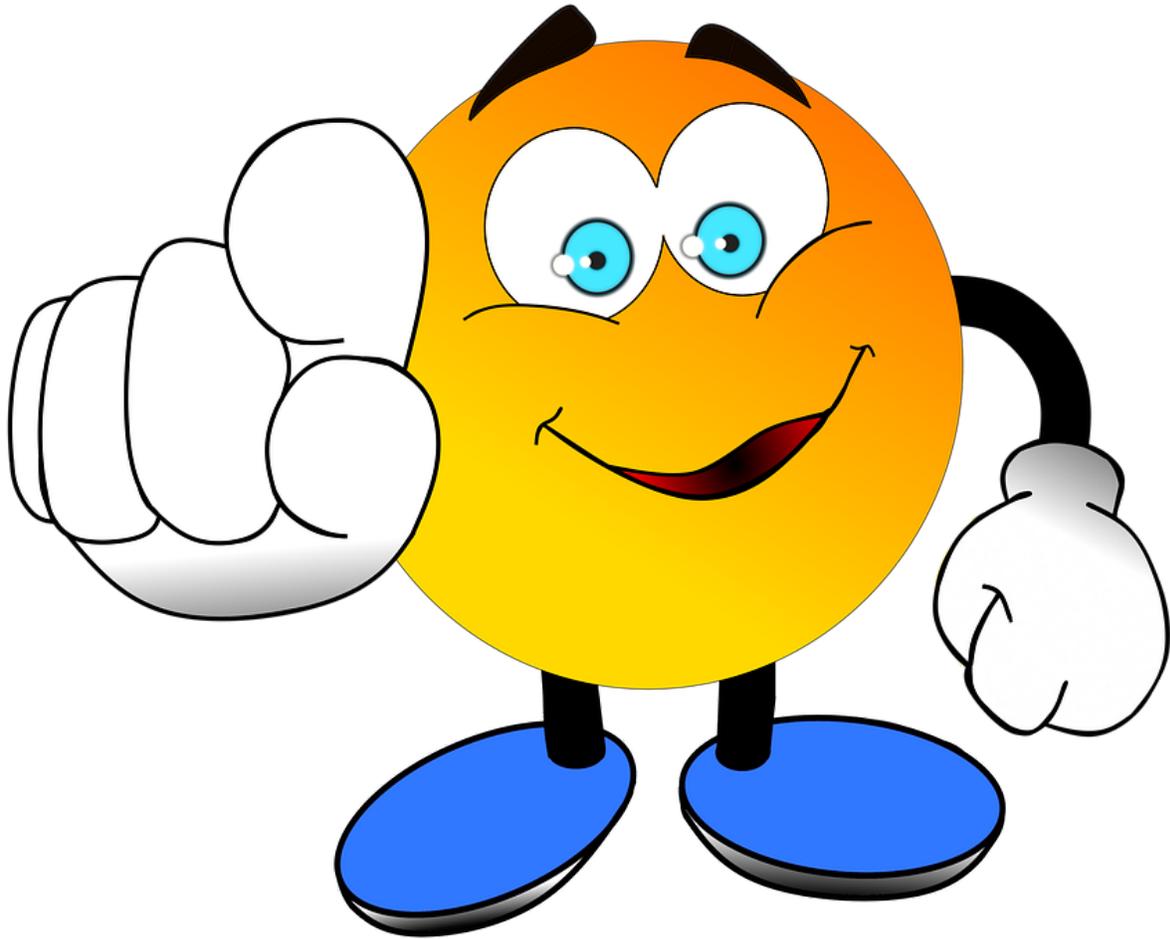
4. 2.-Cuál de las siguientes acciones motrices corresponden a habilidad motora de manipulación. Selecciona todas las que creas que son correctas. *

4 puntos

Selecciona todos los que correspondan.

- Golpear un balón.
- Caminar sobre una banca.
- Atrapar un balón.
- Botear un balón.
- Conducir un balón con la mano.
- Mantener el equilibrio.
- Saltar a un pie.

¡ Muy bien!



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios