

EDUCACION-FISICA-PRIMEROSAB-OA1-GUIA-26-SEMANA29.

Objetivo: Ejecutar ejercicios de coordinación dinámica general y específica, a través, de diferentes retos, aplicando las habilidades motoras básicas. .

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

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.

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 02 al 06 de noviembre 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 trabajar y poner en práctica las habilidades motoras básicas de manipulación y locomoción en diferentes desafíos físicos con implementos de fácil manejo. Recuerda que un desafío motriz es la acción y efecto de desafiar, un verbo que hace referencia a competir, retar o provocar a alguien.

Los ejercicios seleccionados tenían por finalidad llevarte a demostrar dominio y control postural, utilizando las habilidades motoras básicas para cumplir con la tarea.

Contenido

Esta semana te desafío a que realices diferentes retos de coordinación dinámica general y específica.

La Coordinación dinámica **general** es aquella que agrupa los movimientos que requieran una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Ejemplo: nadar

La **Coordinación** dinámica **específica** son movimientos en donde necesariamente interviene la visión en relación con otros segmentos corporales. Ejemplo: dar bote a un balón con la mano.

Los retos son:

- 1.-equilibrar un bastón o palo de escoba.
- 2.-utilizar un cuaderno como paleta y hacer rebotar una pelotita de papel en el.
- 3.-lanzar una pelota de calcetines a un recipiente plástico con un pie y el otro.
- 4.- equilibrar un bastón con la mano , manteniendo un cuaderno en la cabeza.

Desafío: te explico la rutina paso a paso.

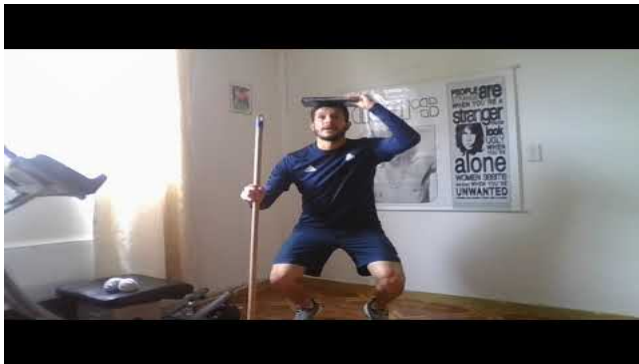
Paso 1: Movilidad articular (conducta segura).Ejecuta los siguientes ejercicios antes de la rutina para preparar al cuerpo para el desafío físico.



Materiales

- 1.-Un lugar despejado de la casa.
- 2.-Ropa adecuada para la actividad.
- 3.-Pelotitas de papel
- 4.-Dos pelotitas de calcetín.
- 5.-Un recipiente plástico.
- 6.-Un cuaderno.
- 7.-Un palo de escoba o escobillón.

Paso 2 : Observa el siguiente vídeo , te invito a realizar los retos para fortalecer la coordinación dinámica general y específica.



http://youtube.com/watch?v=J_z4SnWJXV8

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 siguiente definición: "es aquella que agrupa los movimientos que requieran una acción conjunta de todas las partes del cuerpo". Corresponde a: *
- 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) coordinación dinámica general
- B) coordinación dinámica específica.
- C) equilibrio.

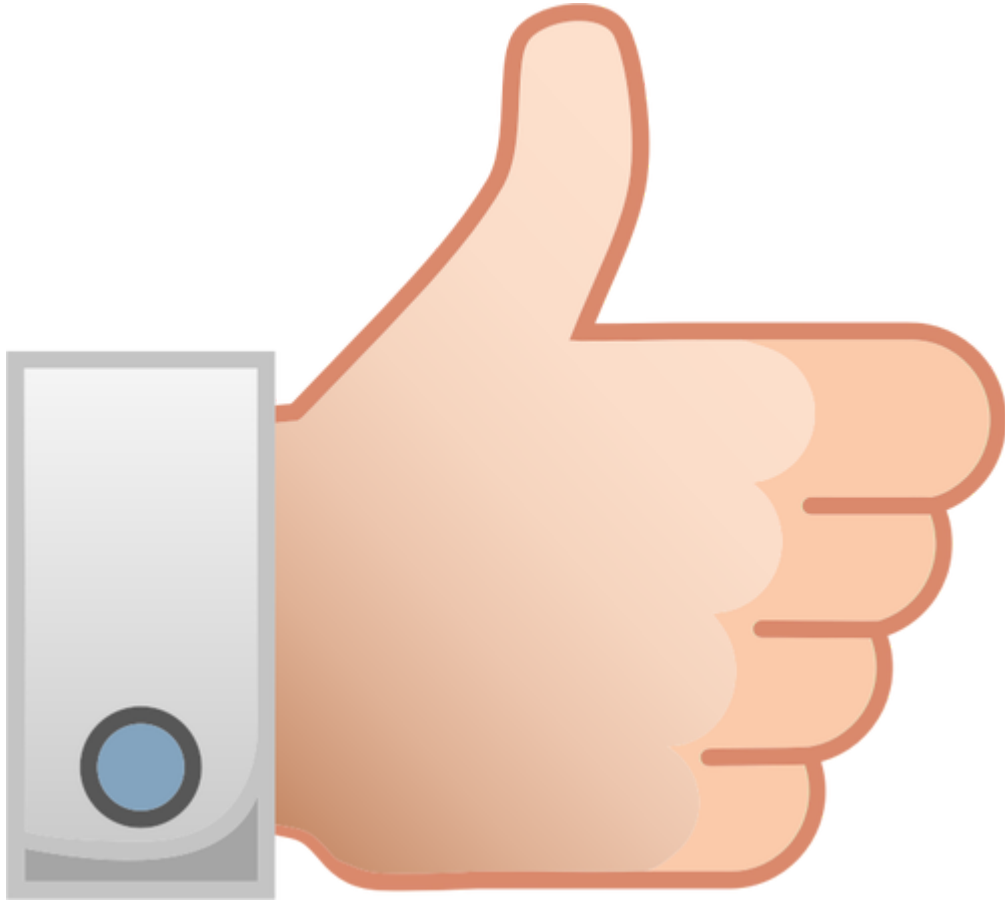
4. 2.- En la siguiente acción motriz que muestra la imagen. ¿Qué tipo de coordinación predomina? *
- 1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) General
- B) Específica ojo-mano
- C) Específica ojo-pie

¡Muy bien!



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios