

EDUCACIÓN-FÍSICA-PRIMEROS-AB-OA1-GUÍA17-SEMANA18.

Objetivo: Reforzar la habilidad motora básica de estabilidad con sus componentes equilibrio estático y dinámico a través de un juego de equilibrio.

O.A 1 - Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con uno y dos pies en una dirección, mantener equilibrio, lanzar y recibir un objeto , botear un balón con una mano y la otra.....

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 10/08 al 14/08 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 de locomoción y manipulación a través de una rutina de ejercicios físicos prácticos con diversas acciones motrices como:

- 1.-Lanzar con precisión a diferentes distancias.
- 2.-Lanzar a un blanco determinado.
- 3.-Recibir con una mano y la otra.
- 4.-Chutear con un pie y el otro.
- 5.-Desplazamientos adelante, atrás y laterales.
- 6.- Saltos de lado y frontal

Recuerda que todas estas acciones motrices ayudan a que tengas una mejor respuesta motora a cualquier desafío práctica, además de mejorar tu capacidad física.

Contenido

Durante esta semana te invito a reforzar la habilidad motora básica de estabilidad con sus componentes:

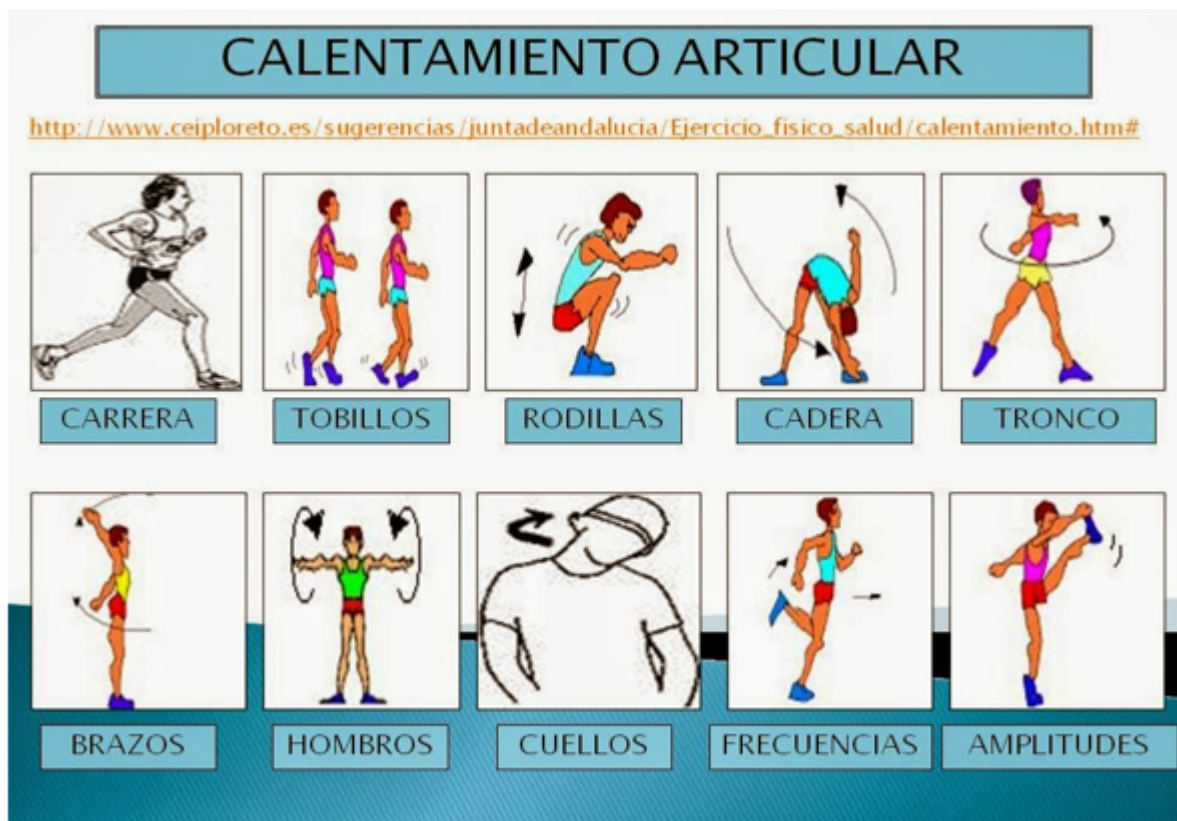
Equilibrio estático: habilidad o facultad del individuo para mantener el cuerpo en posición estable sin que se produzca desplazamiento del cuerpo.

Equilibrio dinámico: habilidad para mantener la postura deseada pese a los cambios constantes de posición.

Estas habilidades las pondrás en práctica en un juego de equilibrio con 5 desafíos que tendrás que sortear para cumplir con la meta. Las actividades seleccionadas ayudarán a tener control del cuerpo fortaleciendo la estabilidad.

Desafío : te explico la rutina paso a paso

Paso 1: Movilidad articular. Ejecuta los siguientes ejercicios para preparar el cuerpo para la actividad.(Comportamiento seguro)



Materiales

- 1.-6 cilindros de papel higiénico o 6 vasos plásticos.
- 2.-Una bandeja de cartón o la base de un cuaderno..
- 3.-Un lugar despejado de la casa.
- 4.-Ropa adecuada para la actividad.

Paso 2 : Observa el siguiente vídeo , te invito a realizar los 5 retos de juegos de equilibrio estático y dinámico . Puedes observar y luego practicar los ejercicios mínimo tres veces por semana.



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

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



Ticket salida: pídele ayuda a tus papás para contestar las siguientes preguntas, una vez que termines pon enviar y tendrás tus respuestas en forma automática.

3. 1.- ¿A qué tipo de equilibrio hacen referencia las siguientes acciones motrices?.Has clic en la que consideres correcta. *

7 puntos

Marca solo un óvalo por fila.

	E.estático	E.dinámico.
Saltar a un pie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantener la posición paloma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentarse equilibrando un vaso en la cabeza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tomar la posición de un árbol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saltar desde una pequeña altura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar por una línea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantener un objeto con la rodilla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios