



TAREA-REVISIÓN-EDUC.FÍSICA-SEGUNDOSAB-OA1-GUIA6-SEMANA6

Guía de Educación Física 2° A y B

Prof.: Claudio Delgado Escobar

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la clase: Ejecutar ejercicio físico de moderada intensidad incorporando habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y estabilidad. OA1 - 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.....	2do Año A-B	Semana 6



Hola, espero que el desafío de la semana pasada te haya resultado y puedas haber desarrollado una mejora en el equilibrio dinámico y coordinación gruesa, que son habilidades motoras de locomoción y manipulación que podrás aplicar en otros desafíos.

En esta guía desarrollarás por medio de un juego divertido las habilidades motoras básicas **de locomoción** (caminar, saltar) , **de manipulación** (golpear con una mano y la otra) y de **estabilidad** (equilibrio con una parte del cuerpo)

Desafío : A continuación de desafío a realizar tres tareas para que puedas desarrollar tus habilidades motoras básicas de locomoción , estabilidad y manipulación, todas ellas a través de una actividad con el implemento globo.

Instrucciones:

Tarea 1: Equilibrar un globo.

Infla un globo, amárralo y trata de equilibrarlo con tu cabeza transportándolo de un lugar a otro caminando. (puedes poner una línea de partida y otra de llegada en el suelo)



Tarea 2: Golpear un globo con una y otra mano.

Trata de transportar un globo de un lugar a otro utilizando la habilidad motora de manipulación, esto es golpear un globo primero con mano derecha y luego con mano izquierda. (utiliza línea de partida y otra de llegada)



Tarea 3: Saltar a pies juntos con un globo afirmado con tus piernas.

Apretando un globo con tus piernas realiza 10 saltos continuos a piernas juntas sin que se escape el globo, de suceder debes repetirlo nuevamente. Habilidad motora a trabajar "saltar"



Beneficios de las tareas :

- Trabaja tu equilibrio dinámico
- Desarrolla la Habilidad de saltar
- Tonifica tu cuerpo
- Ayuda a tu coordinación gruesa. ...
- Mejora tu atención y concentración-

Evaluó en casa:

1 punto: Si no logra realizar más de una tarea

2 puntos: Logra realizar dos tareas en forma correcta

3 puntos: realiza todos los desafíos, pero utiliza mucho tiempo en su ejecución.

4 puntos: Lo realiza correctamente, en un tiempo prudente



. ¿Cómo vas con los desafíos anteriores?

Se espera que el alumno o alumna haya logrado el desafío propuesto en la semana, en estas actividades mecanizas e internalizas las habilidades motoras de locomoción como es el saltar con el globo entre piernas, de manipulación como es golpear un globo con una y otra mano y de estabilidad como llevar el globo en tu cabeza sin que este caiga y se separe de ella. Estas actividades puedes implementarlas en forma diaria a tu rutina de ejercicios, espero que te hayan evaluado con 4 puntos, esto quiere decir que lo has hecho en forma correcta. ¡Felicitaciones!