



EDUC.FÍSICA-SEGUNDOSAB-OA1-GUÍA10-SEMANA11

Guía de Educación Física 2° A y B

Prof.: Claudio Delgado Escobar

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la clase: Combinar habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes desafíos físicos. 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, botear un balón con una mano y la otra.....	2do año A-B	Semana 11 15 al 19 de junio

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana?, Espero que hayas podido cumplir y haber logrado identificar las diferentes habilidades **motrices básicas** que son actos motores que se realizan naturalmente y que constituyen la base para las acciones motrices que el ser humano necesita. Recuerden que se clasifican en habilidades de **Locomoción**: que son las que me permiten ir de un lugar a otro como caminar, saltar, correr, trotar, etc. **Manipulación**: me permiten lanzar, recibir, golpear, atrapar o agarrar un objeto puede ser con el pie o la mano. **Estabilidad**: tienen que ver con el equilibrio, estas me permiten mantener una postura corporal en un determinado tiempo, puede ser estático (sin movimiento) o dinámico (en movimiento).



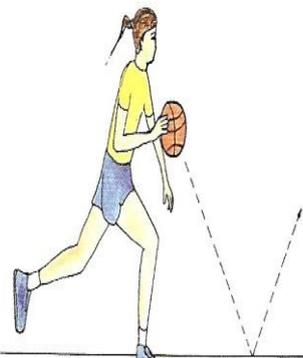
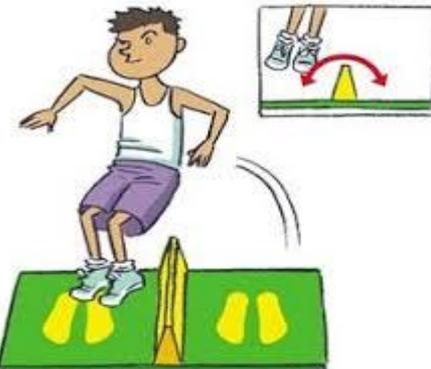
En esta semana incorporaremos a nuestra rutina ejercicios combinaciones de habilidades motoras básicas, esto quiero decir que en un determinado ejercicio podemos trabajar dos o tres habilidades al mismo tiempo, por ejemplo, al conducir un balón entre conos se combinan las habilidades de locomoción y manipulación.

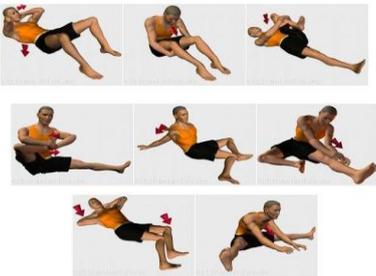
Desafío: Ejecuta la rutina de habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y estabilidad que se detalla en el cuadro para que puedas identificar sus diferencias en forma práctica y queden claros estos conceptos.

Instrucciones:

- 1.- Revisa y lee la rutina diaria antes de ejecutarla.
- 2.- Ponte ropa adecuada para una buena ejecución.
- 3.-Preocupate de mantener la posición de cada ejercicio para no sufrir lesiones.
- 4.- Confecciona la tabla de evaluación en tu cuaderno y registra de acuerdo a indicadores.

RUTINA DE EJERCICIOS :COMBINACIÓN DE HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS PARA LA SEMANA NÚMERO 11

Tareas	Procedimiento	Beneficios																																
<p>Nº1: Calentamiento: Movilidad articular.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>EJERCICIO</th> <th>DIBUJO</th> <th>EJERCICIO</th> <th>DIBUJO</th> <th>EJERCICIO</th> <th>DIBUJO</th> <th>EJERCICIO</th> <th>DIBUJO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Comenzar suavemente sobre la punta de los pies.</td> <td></td> <td>Comenzar con gran movimiento de brazos.</td> <td></td> <td>Comenzar con movimiento de brazos adelante y atrás.</td> <td></td> <td>Trotar con elevación de brazos.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Trotar realizando círculos con los brazos.</td> <td></td> <td>Giros del tronco de un lado hacia el otro.</td> <td></td> <td>Correr con pasos laterales.</td> <td></td> <td>Correr lateral cruzando pies.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Trotar hacia adelante, luego hacia atrás.</td> <td></td> <td>Trotar elevando rodillas.</td> <td></td> <td>Trotar elevando talones.</td> <td></td> <td>En carrera impulsar y marcar la posición en el aire.</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	Comenzar suavemente sobre la punta de los pies.		Comenzar con gran movimiento de brazos.		Comenzar con movimiento de brazos adelante y atrás.		Trotar con elevación de brazos.		Trotar realizando círculos con los brazos.		Giros del tronco de un lado hacia el otro.		Correr con pasos laterales.		Correr lateral cruzando pies.		Trotar hacia adelante, luego hacia atrás.		Trotar elevando rodillas.		Trotar elevando talones.		En carrera impulsar y marcar la posición en el aire.		<p>Antes de comenzar con la rutina ejecuta ejercicios de movilidad articular, mueve tus rodillas, tobillos, codos, muñecas, hombros, caderas, movimiento de brazos y los ejercicios de estiramiento mostrados en la imagen.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Preparan el cuerpo para el ejercicio. 2.-Evitas lesiones. 3.-Mejoras en elasticidad.
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO																											
Comenzar suavemente sobre la punta de los pies.		Comenzar con gran movimiento de brazos.		Comenzar con movimiento de brazos adelante y atrás.		Trotar con elevación de brazos.																												
Trotar realizando círculos con los brazos.		Giros del tronco de un lado hacia el otro.		Correr con pasos laterales.		Correr lateral cruzando pies.																												
Trotar hacia adelante, luego hacia atrás.		Trotar elevando rodillas.		Trotar elevando talones.		En carrera impulsar y marcar la posición en el aire.																												
<p>Nº2: Correr dando bote a un balón. (Habilidad de locomoción y manipulación).</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Marca un punto de partida y llegada con una línea en el suelo (3 metros aproximado). 2.- Realiza 3 veces el ejercicio de llevar un balón de ida y vuelta boteando utilizando el trote en tu trayecto. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Mejoras la capacidad de respuesta motora. 2.-Mejoras la coordinación general. 3.-Mejora la capacidad física. 4.- Desarrolla las habilidades de locomoción y manipulación. 																																
<p>Nº3: Saltar una línea de un lado al otro (Habilidad de locomoción y equilibrio dinámico).</p> 	<p>Ejecuta 20 saltos a pies juntos de un lado a otro, sobre una línea dibujada en el suelo. Puedes utilizar para marcar la línea cinta adhesiva, tiza o una toalla.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Te ayuda a mejorar tus habilidades de locomoción y equilibrio dinámico. 2.- Mejoras la capacidad de respuesta motora. 																																

<p>Nº4: Equilibrar un palo de escoba con un pie (Habilidad de manipulación, equilibrio y locomoción).</p> 	<p>Utiliza un palo de escoba o escobillón y ponlo en tu pie tratando de mantener el equilibrio 10 segundos como mínimo: Puedes utilizar la habilidad combinada de caminar o saltar para que este pueda mantenerse.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Mejoras equilibrio dinámico 2.-Mejoras la respuesta motora. 3.- Mejora la atención y concentración.
<p>Nº5: Flexibilidad.</p> 	<p>Realiza estiramiento al finalizar las sesiones diarias para volver el cuerpo a la calma.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Reduce la intensidad del esfuerzo. 2.-Normalizar las funciones básicas. 3.-Sobrecompensa el organismo.

Me evalúo en casa:

Indicadores	Si	No
Logro realizar la rutina de habilidades motoras básicas.		
Identifico las diferencias las habilidades combinadas en los ejercicios propuestos.		
Mantengo la posición de equilibrio con un pie por más de 10 segundos.		
Mantengo una actitud positiva y responsable con la actividad.		

¡Felicitaciones por tu compromiso!