

# EDUC.FÍSICA-SEGUNDOSAB-OA1- GUÍA12-SEMANA 13

Objetivo: Combinar habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes desafíos físicos.

O.A1 - 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 : 29/06 al 03/07 del 2020

**\*Obligatorio**

1. Nombre completo: \*

---

## 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 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)

**Contenido:**

Esta semana trabajarás en diferentes situaciones de ejercicios donde incorporarás las habilidades motoras básicas. En estas actividades podrás combinar habilidades de:

Locomoción: caminar trotar, correr, saltar.

Manipulación: lanzar, recibir, atrapar, golpear.

Estabilidad: ejercicio de equilibrio estático y dinámico.

Estas pequeñas actividades afianzarán las posibilidades de respuestas motoras para ir desarrollando estas habilidades y puedas aplicar a tu rutina diaria.

Te dejo un video más abajo con pequeñas actividades que apuntan a este objetivo, lo puedes realizar diariamente.

**Desafío:** te explico la rutina paso a paso

Paso 1: Movilidad articular. Ejecuta los siguientes ejercicios antes de la rutina .



### Materiales a utilizar:

Para la siguiente rutina necesitas:

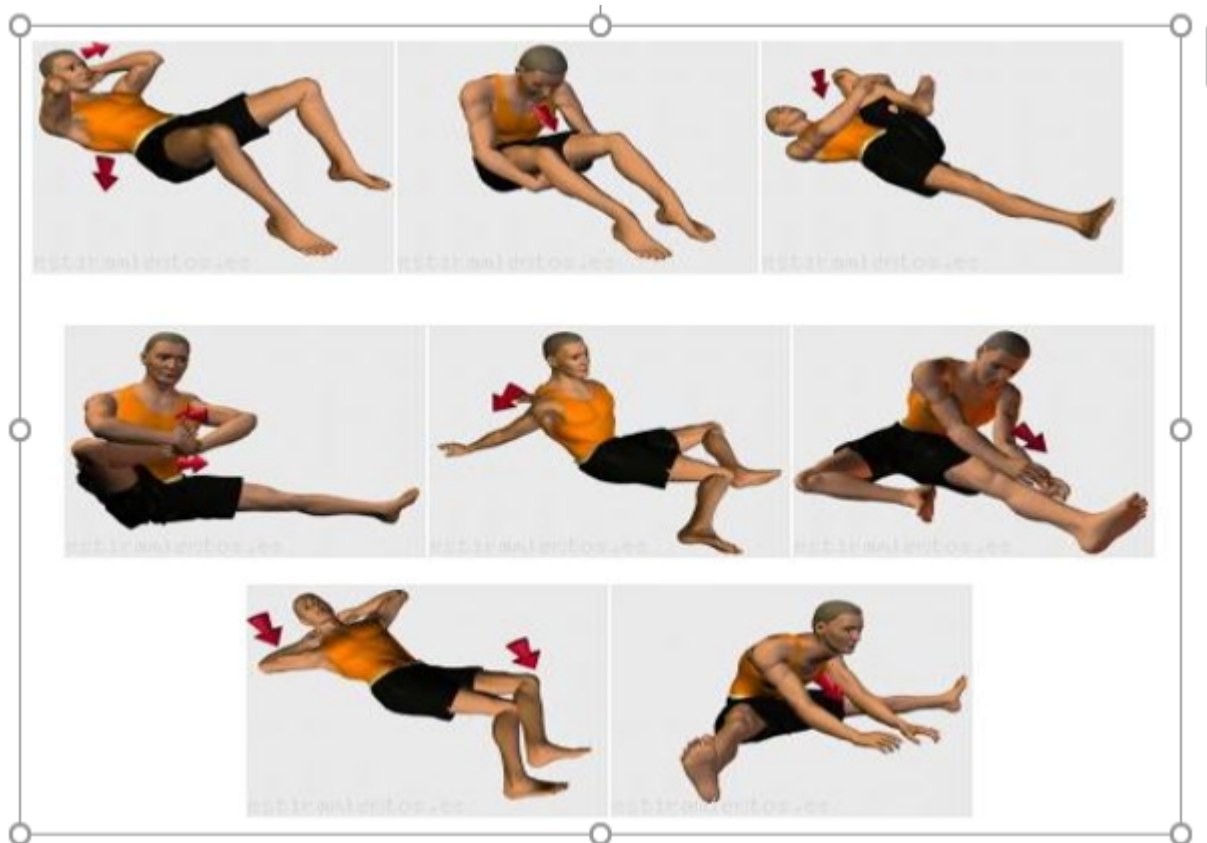
- 1.- Un lugar despejado de tu casa.
- 2.- Un globo, si no tienes puedes usar una bolsa de plástico..
- 3.- Vasos plásticos, botellas u otro material para delimitar zona de trabajo.
- 4.- las sillas de tu comedor.
- 5.- observa el vídeo y realiza la secuencia después. .

Paso 2: Observa el siguiente vídeo, ordena tus materiales de trabajo y luego ejecuta los ejercicios con combinaciones de habilidades motoras básicas. La idea que puedas practicar durante toda la semana, te sugiero hacerla completa y después practicar aquellos ejercicios que necesites reforzar.



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

Paso 3: Estiramiento:



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

2. 1.- ¿Qué habilidades se combinan en la siguiente imagen? \*

1 punto



*Marca solo un óvalo.*

- A) Manipulación y locomoción.
- B) Locomoción y estabilidad.
- C) Estabilidad y manipulación.

3. 2.-¿Qué habilidades son de manipulación? \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) Caminar, trotar, correr, saltar, entre otros.
- B) Lanzar, recibir, atrapar,agarrar entre otros.
- C) Equilibrio ,estabilidad ,colgarse entre otros.



---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios