

EDUC.FÍSICA-SEGUNDOB-OA1-GUÍA12- SEMANA 14

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

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 : 06/06 al 10/07 del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo: *

2. Curso: *

Marca solo un óvalo.

2° año A

2° 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 practicar diferentes combinaciones de habilidades motoras de locomoción (trotar, correr, caminar, saltar), de manipulación (lanzar, recibir, atrapar, golpear) y de estabilidad (equilibrio estático y dinámico). Estas habilidades te permitirán dar una mejor respuesta motora a actividades futuras.

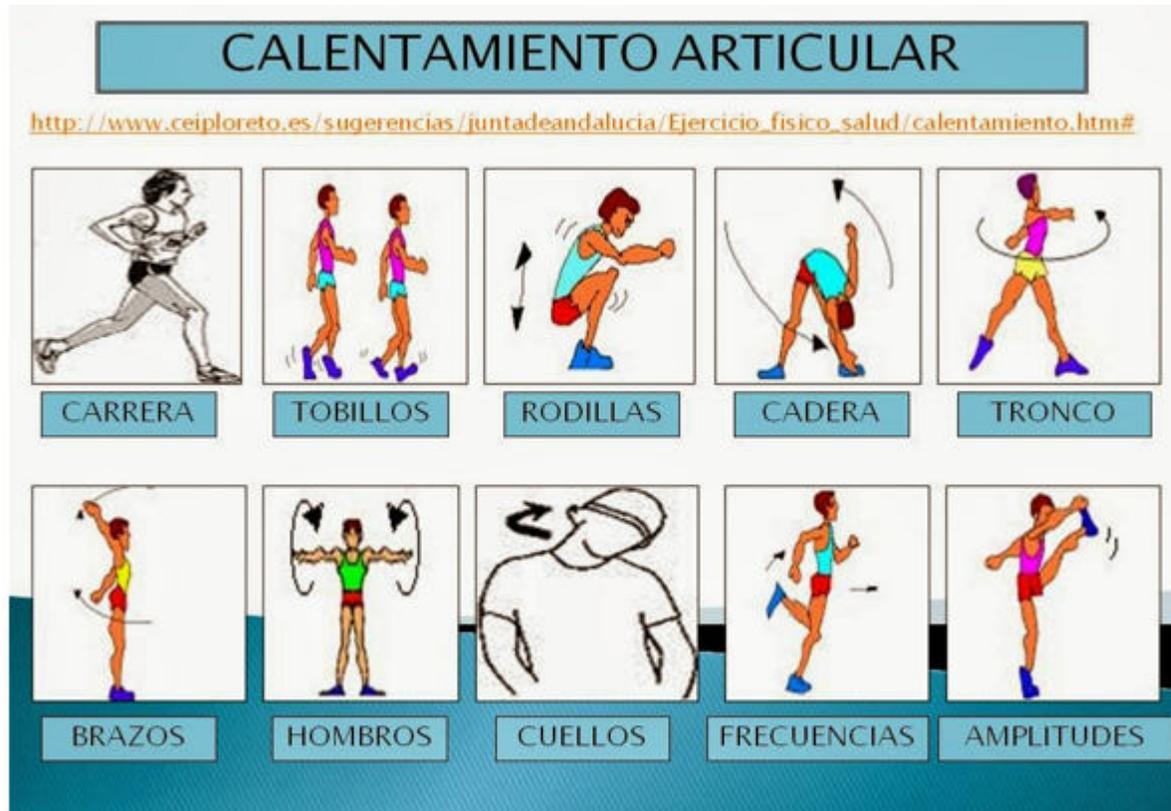
Contenido:

Esta semana te quiero invitar a trabajar en una rutina muy sencilla con elementos que están en nuestras casas, estas actividades combinan diferentes habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y equilibrio. De esta forma reforzarás cada una de ellas a través del desafío que se te plantea.

Es importante que cada uno de los ejercicios que realices los ejecutes con intención, así mejorarás las habilidades de desplazamientos, lanzamientos con precisión y el equilibrio estático.

Desafío: te explico la rutina paso a paso

Paso 1: Movilidad articular. Ejecuta los siguientes ejercicios antes de la rutina , de esta manera preparas el cuerpo para el ejercicio.



Materiales a utilizar:

Para la siguiente rutina necesitas:

- 1.- Un lugar despejado de tu casa.
- 2.- 10 pelotitas de calcetín o de papel o utilizar 10 peluches..
- 3.- Un caja plástica o una fuente plástica..
- 4.- Cinta adhesiva o algo para marcar distancia..
- 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=U6DBhLVJRp8>

Paso 3: Estiramiento y vuelta a la calma.



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 que habilidad motora básica hace referencia la siguiente imagen? *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Locomoción.
- B) Estabilidad.
- C) Manipulación.

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

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Manipulación y equilibrio.
- B) Locomoción y equilibrio.
- C) Manipulación y locomoción.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios