

EDUC.FÍSICA-SEGUNDOAB-OA1-GUÍA13- SEMANA 15

Objetivo: Practicar ejercicios de coordinación en espacios reducidos aplicando las habilidades motras básicas de locomoción y estabilidad.

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 : 13/06 al 17/07 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:

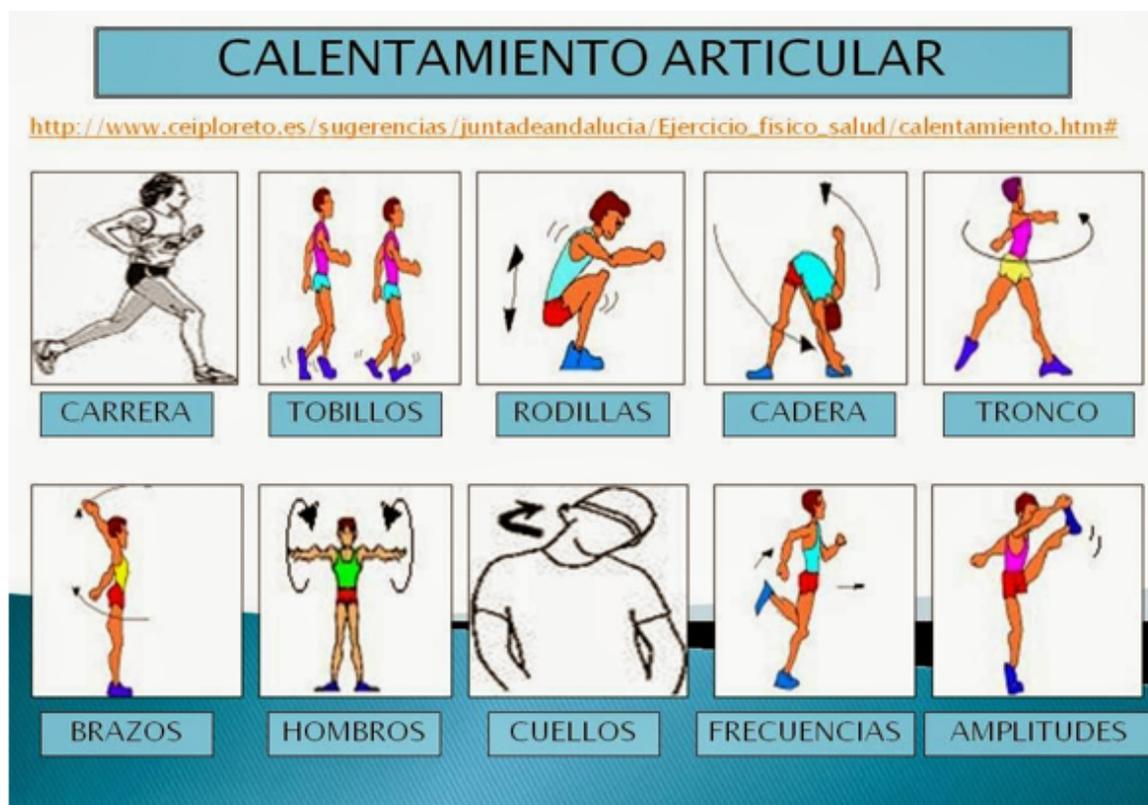
¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana?, Espero que hayas podido cumplir con el desafío de combinar diferentes habilidades motoras básicas en la rutina física, que ayudan a que mejores las formas de desplazamientos, los lanzamientos con precisión y el equilibrio estático. Estas sencillas actividades, pero significativas ayudan a dar una mejor respuesta motora a un desafío físico que se te presente, si lo lograste muy bien y si no sigue practicando hasta que lo puedas cumplir.

Contenido

Esta semana te invito a trabajar en ejercicios de coordinación en espacios reducidos aplicando las habilidades motoras básicas de locomoción y estabilidad, esto a través de una actividad llamada: “el cuadrado”, en el experimentarás diferentes sensaciones corporales, aplicarás habilidades como saltar, trotar y mantener ejercicios de ajuste corporal. Trabaja cada ejercicio con intención mínimo 3 veces por semana y conseguirás mejorar cada día más tu condición física.

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.(Conducta Segura)



Materiales

Para la siguiente rutina necesitas:

- 1.- Un lugar despejado de tu casa.
- 2.- Cinta adhesiva para marcar un cuadrado de 35 x 35 o 50 x 50.
- 3.- Puede utilizar como cuadrado una cerámica de tu piso en la casa.

Paso 2: Observa el siguiente vídeo, ordena tus materiales de trabajo y luego ejecuta los ejercicios con combinaciones de habilidades motoras básicas.La idea es que puedas practicar la rutina mínimo 3 veces por semana,



<http://youtube.com/watch?v=xjaz3g-YXj0>

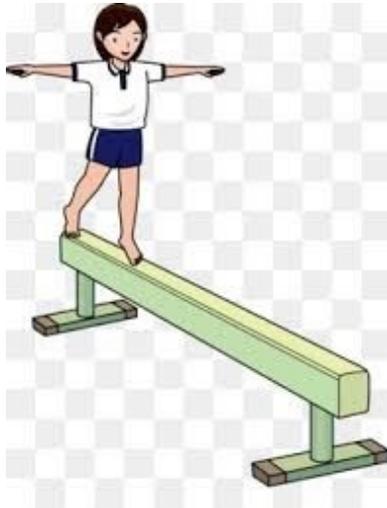
Paso 3: Estiramiento y vuelta a la calma.(conducta segura)



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

1 punto



Marca solo un óvalo.

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

4. 2.- Lee los siguientes conceptos y pincha a que habilidad motora corresponde, selecciona solo una alternativa para cada una de ellas. *

3 puntos

Marca solo un óvalo por fila.

	Correr	Lanzar un balón	Mantenerse en un pie	Saltar	Golpear un balón	Gatear	Equilibrio dinámico	Trepar
Locomoción	<input type="radio"/>							
Manipulación	<input type="radio"/>							
Estabilidad.	<input type="radio"/>							

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

