

EDUC.FÍSICA-SEGUNDOAB-OA1-GUÍA14-SEMANA 16

Objetivo: Combinar habilidades motoras básicas en diferentes situaciones físicas , utilizando implementos de fácil manejo que tengas en casa.

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 : 27/06 al 31/07 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 trabajar ejercicios de coordinación en espacios reducidos, aplicando habilidades motoras básicas de locomoción y estabilidad con la actividad llamada: “el cuadrado Mágico”. Recuerda que estas habilidades te ayudan a tener una mejor respuesta motora a diferentes desafíos físicos que te propongan.

Contenido:

Esta semana te invito a trabajar en diferentes situaciones combinando las habilidades motoras básicas de: locomoción, manipulación y estabilidad a través de diferentes desafíos, utilizando en tu rutina elementos del hogar y fácil manejo.

Combinar habilidades como: Trotar, correr, saltar ,atrapar, lanzar, recibir, equilibrio en movimiento y estático, te permiten potenciar tu capacidad de respuesta motora ante cualquier actividad recreativa, predeportiva y deportiva futura.

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.- Silla o sillón..
- 3.- Póleras para demarcar y que sirvan de obstáculos.
- 4.- Cuerda si es que tienes, de lo contrario simula el ejercicio con ella.

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. Realiza los ejercicios de acuerdo a la cantidad solicitada en el vídeo.



<http://youtube.com/watch?v=5pRM6X2yeFA>

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.- Marca con un clic a que tipo de habilidades pertenecen las siguientes acciones físicas. *

8 puntos

Marca solo un óvalo por fila.

	Locomoción	Manipulación	Estabilidad
Lanzar un balón.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trotar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Equilibrio en un pie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saltar a pies juntos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recibir un balón	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Colgarse de una barra.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trepar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Golpear un balón.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios