

EDUC.FÍSICA-SEGUNDO-AB-OA1-GUÍA16-SEMANA18

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 : 10/08 al 14/08 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 la rutina de habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y estabilidad con diferentes elementos de fácil manejo que encuentras en tu casa. Estos pequeños desafíos te hacen mantener en movimiento y perfeccionar aún más cada una de ellas para tener respuesta motora y ajuste postural a cualquier demanda física futura.

Las habilidades motoras son la base para desarrollar patrones motores y atender posteriormente a habilidades más especializadas y complejas. Es por eso que debemos trabajarlas y fortalecerlas a diario para un mejor dominio corporal.

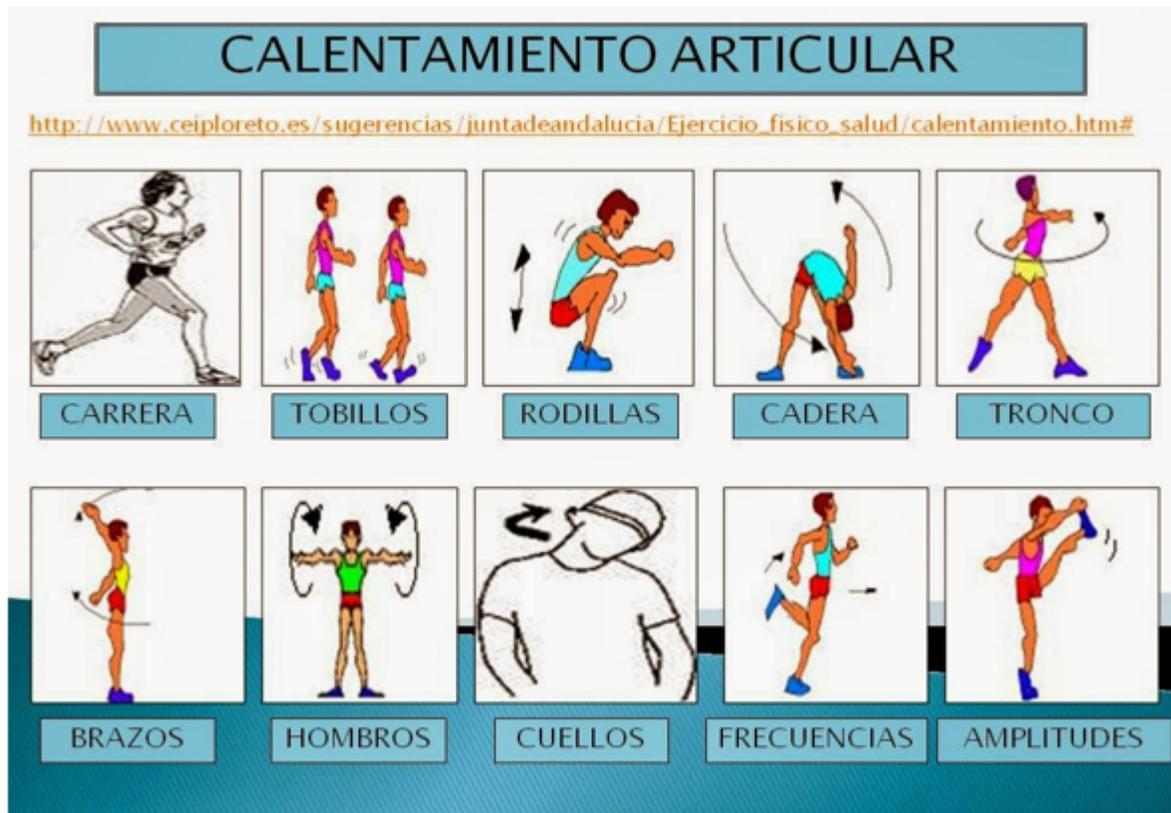
Contenido

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 de fácil acceso como botellas, escobas entre otras.

Combinar habilidades como: Trotar, correr, saltar en diferentes direcciones, agarrar un objeto, mantener 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 (conducta segura).Ejecuta los siguientes ejercicios antes de la rutina para preparar al cuerpo para el desafío físico.



Materiales

Para la siguiente rutina necesitas:

- 1.- Un lugar despejado de tu casa.
- 2.- 2 escobas o escotillones.
- 3.- 2 a tres botellas plásticas.
- 4.-ropa cómoda para la actividad.

Paso 2: Observa el vídeo y trabaja las habilidades motoras básicas a través diferentes situaciones utilizando escobas y botellas .Luego de observar el vídeo , prepara el material y realiza el desafío.



<http://youtube.com/watch?v=sGIHkz7o9DA>

Paso 3: estiramiento y vuelta a la calma. (Conducta segura).



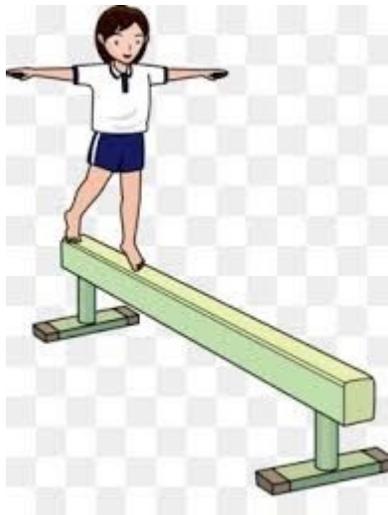
Ticket de salida: contesta las siguientes preguntas. Una vez que termines pon enviar y tendrás tus respuestas en forma automática.

3. De las siguientes acciones motrices.¿ Cuáles corresponden a habilidades combinadas de locomoción y manipulación?.Selecciona todas aquellas que consideras correctas haciendo un clic. *
- 3 puntos

Selecciona todos los que correspondan.

- Correr y patear un balón.
- Dar bote a un balón en zigzag.
- Lanzar.
- Caminar por una línea.
- Pases de balón en desplazamiento
- Saltar en un pie.

4. En la siguiente imagen que habilidades motoras básicas se combinan : *
- 0 puntos



Marca solo un óvalo.

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



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios