

EDUC.FÍSICA-SEGUNDO-AB-OA1-GUÍA17-SEMANA19

Objetivo: Fortalecer el dominio corporal a través de ejercicios de coordinación general y específica incorporando conceptos de lateralidad y equilibrio en su ejecución.

O.A 1 : OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 17/08 al 21/08 del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo *

2. Curso *

Marca solo un óvalo.

2° año A

2° año B

Instrucción

- 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.

Contenido

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana?, Espero que hayas podido cumplir con el desafío de trabajar en diferentes situaciones físicas, combinando las habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y estabilidad, todas ellas a través de diferentes desafíos presentados.

Recuerda que utilizaste en tu rutina elementos que encuentras en casa como: botellas, escobas entre otras, estos implementos te ayudan a que tus desafíos sean más motivadores y faciliten tu trabajo.

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.

Contenido

Durante esta semana te invito a participar de un desafío que incluye ejercicios para fortalecer el dominio corporal. Las actividades físicas propuestas buscan mejorar la coordinación general y específica, incluyendo ejercicios para todos los segmentos corporales y algunos específicos para desarrollar la lateralidad y el equilibrio.

Lateralidad: es la preferencia que muestran la mayoría de los seres humanos por un lado de su propio cuerpo. (derecha e izquierda)

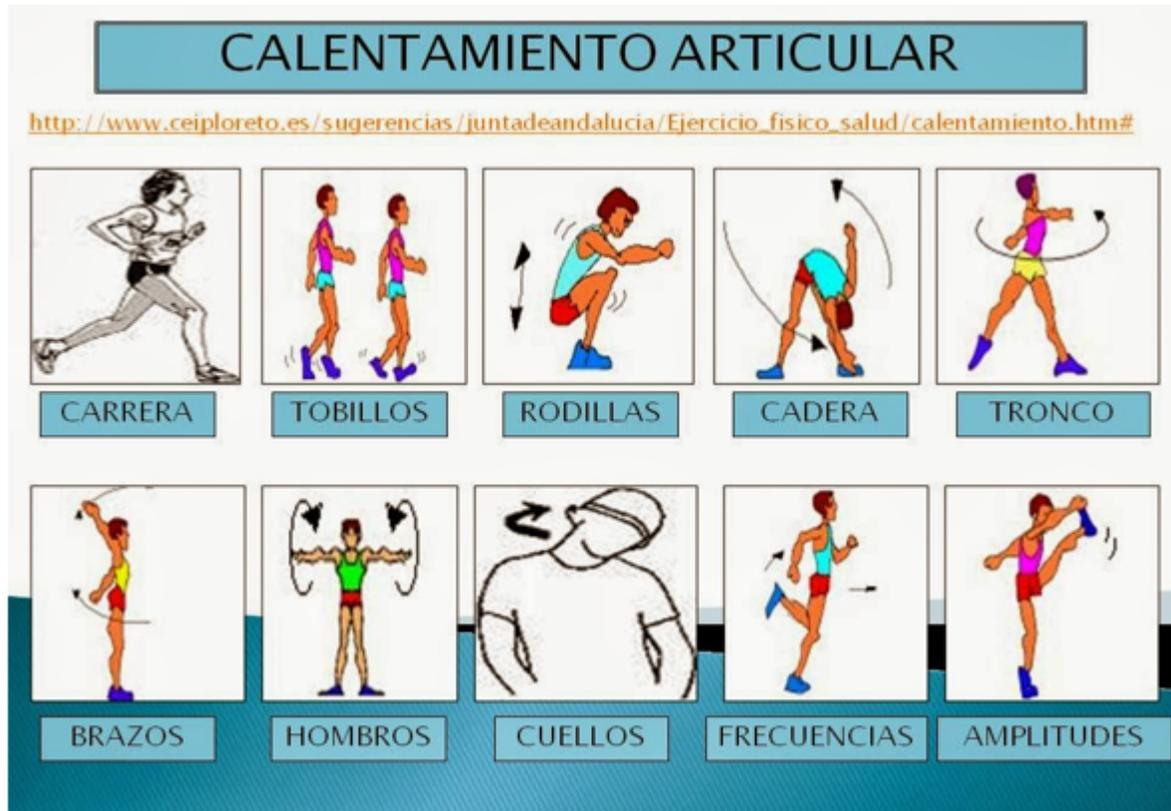
Tipos de equilibrio:

Estático: habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento.

Dinámico: habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento del sujeto.

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.- un palo de escoba.
- 3.-ropa cómoda para la actividad.

Paso 2: Observa el vídeo y trabaja las actividades para desarrollar el dominio corporal a través diferentes situaciones utilizando un palo de escoba .Luego de observar el vídeo , prepara el material y realiza el desafío.



<http://youtube.com/watch?v=88YA3vB4fes>

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. La lateralidad está referida a los conceptos: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) arriba y abajo.
- B) adelante y atrás.
- C) derecha e izquierda.

4. La siguiente definición : "habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento".Corresponde a: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) estático
- B) dinámico
- C) específico



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios