

EDUC.FÍSICA-SEGUNDO-AB-OA1-6-GUÍA21-SEMANA24

Objetivo: Demostrar dominio de los conceptos prácticos referidos a habilidades de manipulación, coordinación ojo.mano,lateralidad,equilibrio y las cualidades físicas de fuerza y resistencia a través de actividad recreativas con un jockey

OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas....

O.A 6 : Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.

indicadores:

* Ejecutan combinaciones básicas simples de habilidades motrices básicas, con precisión y control del cuerpo; por ejemplo: correr y lanzar, saltar y girar, recibir y lanzar o saltar y rodar.

* Utilizan una variedad de grupos musculares para desarrollar las actividades físicas propuestas

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 28 de septiembre al 02 de Octubre 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 reforzar trabajar la coordinación dinámica general a través de diferentes actividades. Recuerda que la **Coordinación dinámica general**, es aquella que agrupa y exige la capacidad de sincronizar el sistema nervioso y movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo (músculos gruesos de brazos, tronco y piernas) para lograr rapidez, armonía, exactitud y economía del movimiento adaptada a diversas situaciones, con el menor gasto de energía posible”



Además, es fundamental para la mejora de los mandos nerviosos y el afinamiento de las sensaciones y percepciones. Conseguir una buena coordinación dinámica requiere además de una organización neurológica correcta, dominio del tono muscular, control de la postura y equilibrio, y sensación de seguridad. Por ejemplo, a la hora de dar un salto, debes conseguir un grado de equilibrio que te permita mantenerte de pie, una capacidad de impulso suficiente para levantar los dos pies del suelo y una auto seguridad en tí mismo que te permita no necesitar ayuda externa para conseguirlo.

Esta semana te desafío a trabajar una rutina que incluye habilidades motoras básicas de manipulación, ejercicios de coordinación ojo-mano, lateralidad y cualidades físicas como resistencia y fuerza con diferentes elementos de fácil manejo que encuentras en tu casa, en este caso utilizarás un jockey. Estos pequeños desafíos te hacen mantener en movimiento y perfeccionar aún más cada una de de las habilidades y tareas motrices, para obtener una mejor respuesta motora a cualquier demanda física futura.

Las habilidades motoras junto con las cualidades físicas 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.

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

- 1.-Un lugar despejado de la casa.
- 2.-Ropa adecuada para la actividad.
- 3.-Un jockey.

Paso 2 : Observa el siguiente vídeo , te invito a realizar los ejercicios para desarrollar tu coordinación ojo-mano , lateralidad, equilibrio y cualidades físicas de resistencia y fuerza.



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

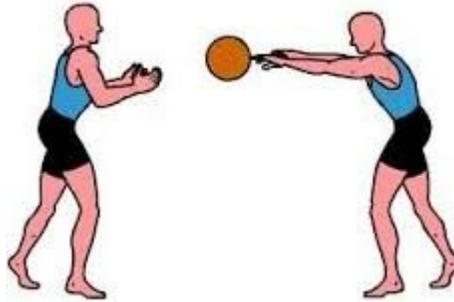
Paso 3: Estiramiento vuelta a la calma. (conducta segura)

Propuestas de actividades de estiramientos

ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA	TRONCO, LUMBAR	TRONCO, OBLICUO
TRONCO(DORSAL)	TRONCO(Oblicuos)	HOMBRO, PECTORAL	ANTEBRAZO, BICEPS	HOMBRO, DORSAL
HOMBRO	ESPALDA	HOMBRO, TRICEPS	HOMBRO	GENERAL

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,(si no recuerdas apóyate del cuadro amarillo).

3. 1.-¿Qué habilidad motora es la predominante en la siguiente imagen? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- Manipulación
- Locomoción
- Estabilidad

4. 2.-Los conceptos referidos a lateralidad son: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- arriba y abajo.
- adelante y atrás.
- derecha e izquierda.

5. 3.- ¿Qué cualidad física está presente en la siguiente imagen? *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- Flexibilidad
- Velocidad
- Fuerza



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios