

EDUC.FÍSICA-TERCERO-AB-OA1-GUÍA-14-SEMANA-15

Objetivo: Combinar habilidades motoras básicas a través de diferentes desafíos físicos .

O A 1: Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 13/07 al 17/07 del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre Completo: *

2. Curso *

Marca solo un óvalo.

3° año A

3° año B

Instrucciones

- 1.- Lea el recordemos que tiene que ver con lo trabajado en la semana pasada cuadro de color celeste.
- 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.

Recuerda

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana? Espero que bien. En la guía pasada trabajaste ejercicios de moderada intensidad a través de un circuito, recuerda que este es un conjunto de estaciones que sirven para el entrenamiento de las cualidades físicas y las habilidades motoras básicas. En el diseño de un circuito se debe considerar: alternar las partes del cuerpo a trabajar, la intensidad del ejercicio y los tiempos de descanso. Espero que hayas cumplido con la rutina y puedas repetir los ejercicios como parte de tu entrenamiento diario, de esta manera mejorarás tu condición física.

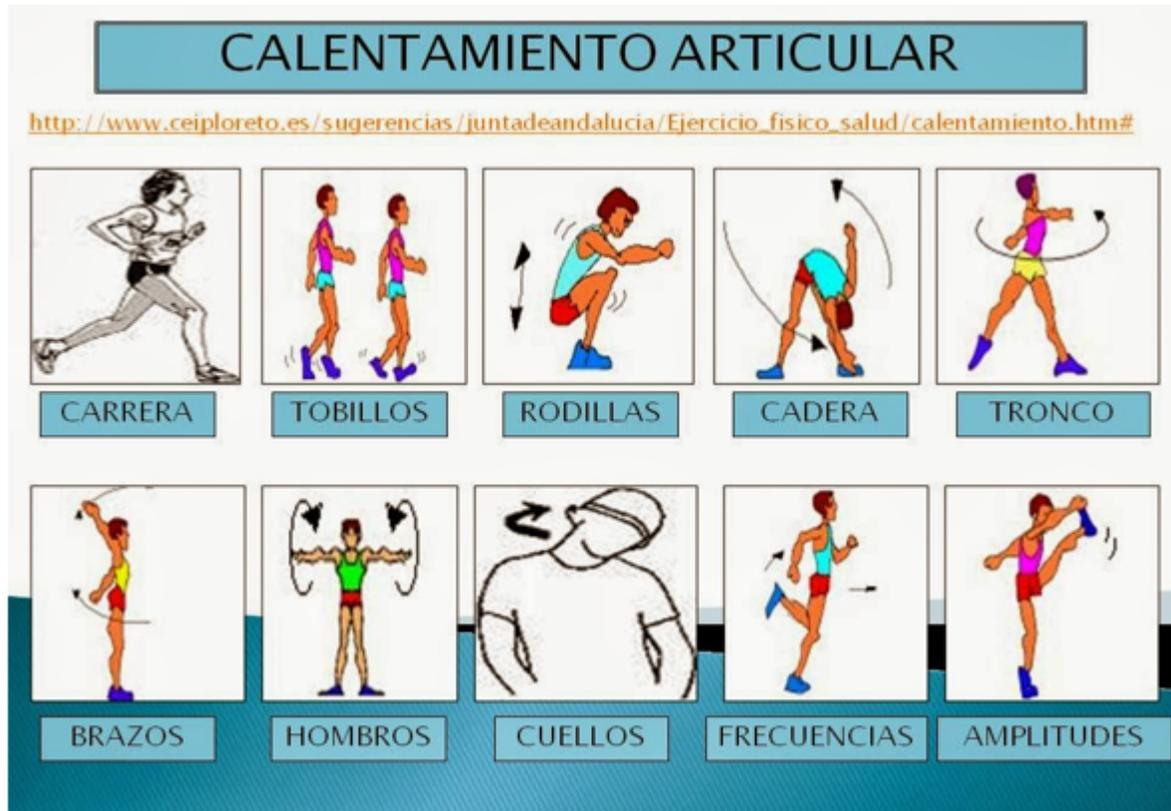


Contenido

Esta semana te invito a reforzar las habilidades motoras básicas en ejercicios combinados con la actividad llamada “las marcas”, en esta trabajarás las habilidades de locomoción, manipulación y estabilidad siguiendo las instrucciones y las explicaciones a través del vídeo, recuerda que reforzar estas habilidades podrás dar una mejor respuesta motora a un desafío físico.

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 a utilizar

Para la siguiente rutina necesitas:

- 1.- Un lugar despejado de tu casa.
- 2.- 8 círculos para utilizar como marcas. (seguir indicaciones del vídeo)

Paso 2: Observa el vídeo y trabaja las habilidades motoras básicas a través de la actividad "Las marcas". Lo puedes ver primero y luego preparar el material y trabajar durante la semana.



<http://youtube.com/watch?v=sBMgej6unPU>

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



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

3. 1.-De las alternativas mencionadas:¿Cuáles se consideran normas de conducta segura? .Selecciona todas las que consideres haciendo clic. * 1 punto

Selecciona todos los que correspondan.

- Usar ropa adecuada para la actividad física.
- Ejecutar ejercicios de movilidad articular.
- Utilizar los espacios demarcados para la actividad.
- Correr sin calentar.
- Seguir las instrucciones del profesor.
- Hacer estiramiento antes,durante y después del ejercicio.
- Hidratarse poco .

Otro: _____

4. 2.-¿Que 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.
- D) Agarrar y saltar

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios