

EDUC.FÍSICA-TERCERO-AB-OA1-GUÍA-15-SEMANA-16

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 : 27/07 al 31/07 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.

Recordemos:

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana? Espero que bien. En la guía pasada trabajaste en diferentes situaciones donde combinaste las habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una actividad física llamada las marcas. En ellas reforzaste habilidades como trotar, correr, saltar, equilibrio en un pie con y sin movimiento. Afianzando estas acciones motrices ,progresarás en tu condición física y en la capacidad de dar respuesta motora a diferentes



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, 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 a utilizar.

Para la siguiente rutina necesitas:

- 1.- Un lugar despejado de tu casa.
- 2.- 2 escobas o escobillones.
- 3.- 2 a tres botellas plásticas.

Paso 2: Observa el vídeo y trabaja las habilidades motoras básicas a través diferentes situaciones utilizando escobillones y botellas .Luego de observar el vídeo , prepara el material y trabájalo durante la semana.



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

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.- Haz clic en las habilidades que se combinan en las siguientes acciones motrices.(pon dos por acción) * 7 puntos

Marca solo un óvalo por fila.

	Locomoción	Manipulación	Estabilidad
Dar bote a un balón con desplazamiento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar por una viga de equilibrio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saltar con un pie 3 veces hacia adelante.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gatear sobre una banca sueca.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chutear un balón al arco.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saltar desde una pequeña altura y no perder el equilibrio al caer..	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desplazarse y lanzar un balón al aro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios