

EDUC.FÍSICA-TERCEROS-AB-OA1-GUÍA-16-SEMANA-18

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 : 10/08 al 14/08 del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo *

2. Curso *

Marca solo un óvalo.

3° año A

3° añoB

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 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 actividades presentadas. Recuerda que utilizaste en esta rutina elementos que encuentras en casa como: botellas, escobas, entre otras.

Combinar habilidades como trotar, correr, saltar en diferentes direcciones , agarrar un objeto, mantener posiciones de equilibrio en movimiento y estático, te permiten potenciar tu capacidad de respuesta motora ante cualquier desafío físico futuro.



Contenido

Esta semana te invito a practicar una rutina de ejercicios físicos, reforzando las habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y estabilidad, trabajadas durante las semanas anteriores. En esta rutina podrás combinar en un solo ejercicio una o más habilidades para cumplir con el desafío solicitado.

Las habilidades motoras básicas son la base de nuestro desarrollo motor para alcanzar habilidades especializadas y más complejas, que te definirán y preparan para practicar el deporte que elijas. Esfuérzate por perfeccionarlas cada día más.

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.- 1 escoba o escobillón.
- 3.- 6 vasos plásticos o seis cilindros de papel.
- 4.-Un piso o canasto plástico.
- 5.-Una silla para arco
- 6.-3 pelotas o tres peluches o tres pelotas de papel o tres de calcetín.
- 7.-Ropa adecuada para la actividad.

Paso 2: Observa el vídeo y trabaja las habilidades motoras básicas en diferentes combinaciones prácticas.



<http://youtube.com/watch?v=zwD2gjzvnAY>

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. ¿En cuál de las siguientes acciones motrices combinamos las habilidades de locomoción y manipulación ?.Marca todas las que consideres haciendo un clic en ellas. *

Selecciona todos los que correspondan.

- Darle un bote a un balón en zigzag.
- Caminar por una viga de equilibrio.
- Chutear un balón al arco tomando distancia.
- Desplazarse dando pases con balón.
- Lanzar.
- Caminar y correr .
- Jugar tenis.



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios