

EDUC.FÍSICA-TERCEROSAB-OA1-GUÍA-17-SEMANA-19

Objetivo: Practicar diferentes actividades físicas en que se aplican todas las posibilidades de movimiento de las habilidades motoras de manipulación favoreciendo el desarrollo de la coordinación ojo-mano y ojo-pie.

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 : 17/08 al 21/08 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 hayas podido cumplir con el desafío de practicar una rutina de ejercicios físicos, reforzando habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y estabilidad. En esa rutina pudiste combinar en un solo ejercicio una o más habilidades para cumplir con el desafío solicitado.

Recuerda que las habilidades motoras básicas son la base de nuestro desarrollo motor para alcanzar habilidades especializadas y más complejas que te permitirán practicar el deporte que tú quieras.



Contenido

Esta semana te invito a reforzar la habilidad motora básica de manipulación en todas sus expresiones con manos y pies. En esta rutina practicarás todas las formas y posibilidades en que puedes utilizar el implemento balón.

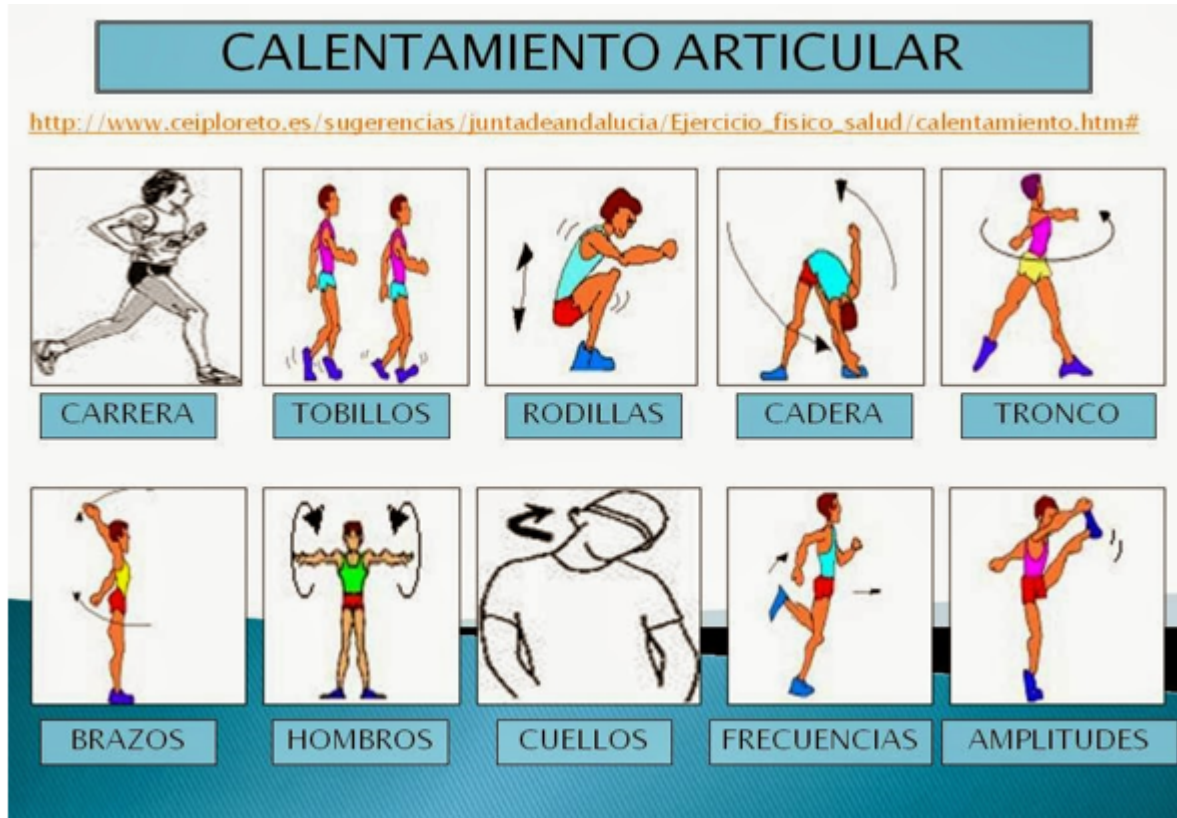
Los conceptos prácticos a trabajar son:

- * Manipulación con manos y pies.
- * Lanzamientos y recepciones.
- * Conducción con manos y pies.
- * Atrapar un balón.
- * Golpear un balón con diferentes partes del cuerpo.

Todos estos desafíos afianzarán tu capacidad para coordinar el trabajo específico: ojo-mano, ojo-pie y poder perfeccionar las habilidades para actividades más complejas a futuro.

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 balón.
- 3.-Ropa adecuada para la actividad.

Paso 2: Observa el vídeo y trabaja las habilidades motoras de manipulación en diferentes situaciones con manos y pie..



<http://youtube.com/watch?v=mxbGrtwI9M>

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. Las habilidades motoras de locomoción están referidas a las acciones que se realizan con : *

Marca solo un óvalo.

- Pies
- Manos
- Manos y pies
- Cabeza.

4. Selecciona todas las acciones motrices que puedes realizar con las habilidades motoras de manipulación. *

6 puntos

Selecciona todos los que correspondan.

- Lanzar un balón.
- Chutaer un balón.
- Conducir un balón con el pie.
- correr en una pista.
- Nadar en una piscina.
- Dar bote a un balón.
- Golpear un balón.
- Conducir una balón con la mano.
- Caminata en cerro.
- Pasar una valla



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios