

EDUC.FÍSICA-TERCEROSAB-OA1,6-GUÍA-18-SEMANA-20

Objetivo: Fortalecer el dominio corporal a través de ejercicios de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la coordinación, el equilibrio y la condición física.

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

O A 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

Indicadores:

*Demuestran diferentes formas de mantener el equilibrio estático y dinámico; por ejemplo: separan las piernas para aumentar la base de soporte, se agachan para bajar el centro de gravedad, entre otros.

*Demuestran ejercicios que desarrollen la condición física.

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 24/08 al 28/08 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 reforzar la habilidad motora básica de manipulación en todas sus expresiones con manos y pies. En la rutina presentada pudiste practicar todas las formas y posibilidades en que puedes utilizar el implemento balón.

Los conceptos prácticos trabajados fueron:

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

Contenido

Esta semana te invito a realizar ejercicios para fortalecer el dominio corporal. Las actividades físicas propuestas buscan mejorar la coordinación general y específica, incluyendo ejercicios para todos los segmentos corporales y algunos específicos para desarrollar la lateralidad y el equilibrio.

Lateralidad: es la preferencia que muestran la mayoría de los seres humanos por un lado de su propio cuerpo. (derecha e izquierda)

Tipos de equilibrio:

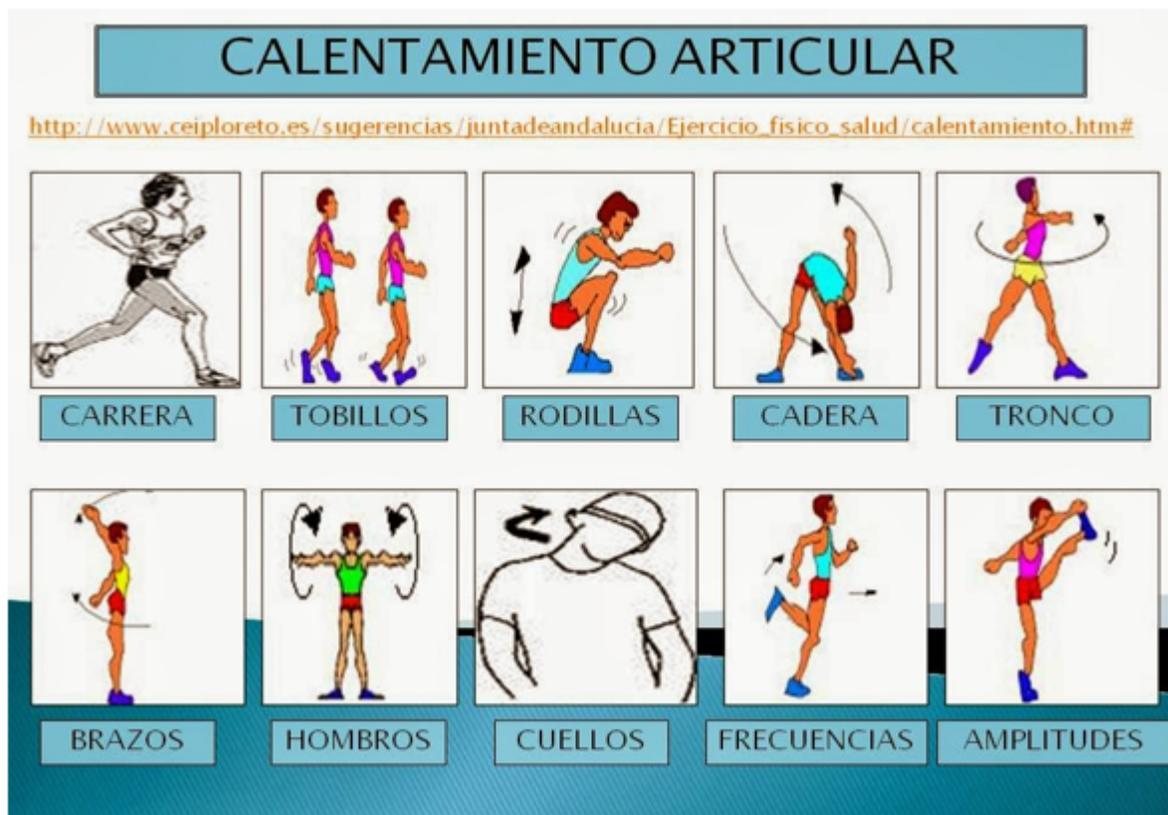
Estático: habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento.

Dinámico: habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento del sujeto.

La rutina pretende por un lado favorecer el desarrollo de la resistencia orgánica y muscular con actividades intensidad moderada a vigorosa y por otro lado aplicar las habilidades motoras básicas tratadas en clases anteriores.

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 palo de escoba.
- 3.- Ropa cómoda para la actividad.

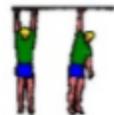
Paso 2: Observa el vídeo y trabaja las actividades para desarrollar el dominio corporal a través diferentes situaciones utilizando un palo de escoba .Luego de observar el vídeo , prepara el material y realiza el desafío.



<http://youtube.com/watch?v=88YA3vB4fes>

Paso 3: estiramiento y 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 de salida: contesta las siguientes preguntas. Una vez que termines pon enviar y tendrás tus respuestas en forma automática.

3. La siguiente definición: es la preferencia que muestran la mayoría de los seres humanos por un lado de su propio cuerpo. Corresponde a: *

Marca solo un óvalo.

- A) equilibrio dinámico
- B) lateralidad
- C) equilibrio estático
- D) estabilidad

4. A qué tipo de equilibrio pertenecen las siguientes acciones .Pon una alternativa para cada acción. *

7 puntos

Marca solo un óvalo por fila.

	Equilibrio Estático	Equilibrio dinámico
Mantenerse parado en un pie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
caminar por una línea.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mantener la posición paloma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
saltar a pies junto de una pequeña altura.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
posición invertida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
saltar a un pie hacia adelante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
caminar por cuerda floja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Si consideramos que el centro de gravedad se ubica imaginariamente a la altura de nuestro ombligo y mientras más cerca del suelo se ubique habrá mayor equilibrio. ¿Cuál de los siguientes acciones presenta mayor estabilidad o equilibrio? *

1 punto

Marca solo un óvalo.



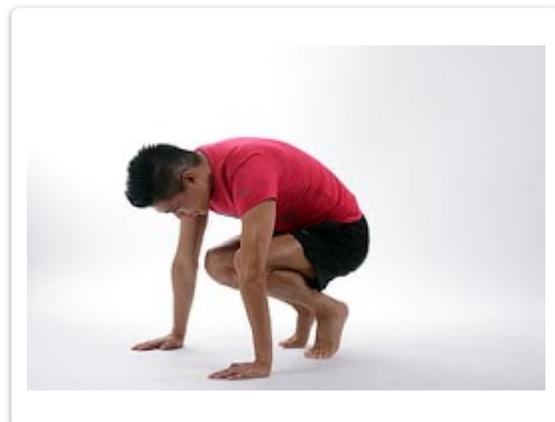
Opción 1



Opción 2



Opción 3



Opción 4

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios