

Guía de Educación Física nº 11 - 4ºBásico A - Semana 13

OBJETIVO DE LA CLASE : Combinar habilidades motoras básicas para realizar desafío semanal manteniendo una conducta segura.

OA 1: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles; por ejemplo: atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse botando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.

OA11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada; utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros; escuchar y seguir instrucciones; asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.

*Obligatorio

1. NOMBRE Y APELLIDO

1.- RETROALIMENTACIÓN

Antes de empezar con el desafío de esta semana debemos recordar algunos contenidos que ya hemos visto en las guías anteriores.

La semana pasada realizamos un ejercicio llamado Squat Jump de manera continuada por veinte segundos. este ejercicio focaliza nuestro trabajo en la zona de las piernas, mejorando nuestra fuerza y resistencia de todos los músculos de estas extremidades inferiores. ¿Lo recuerdas?

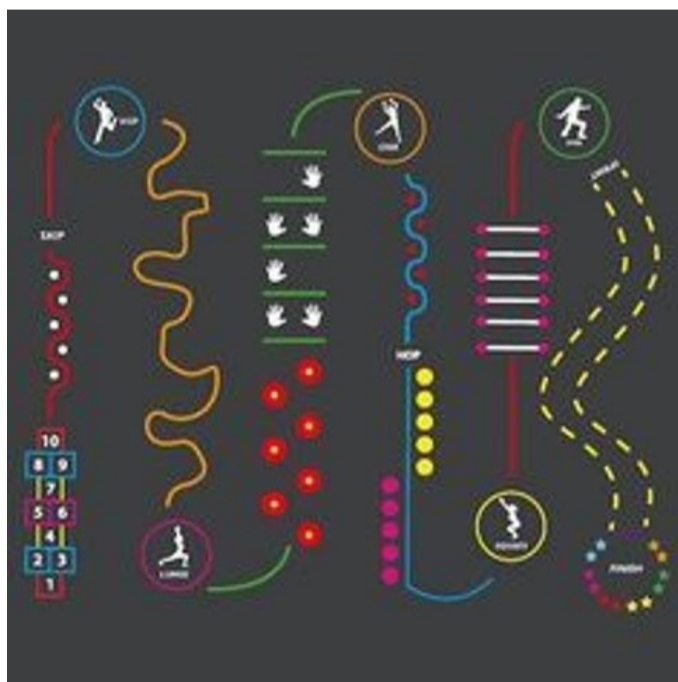
2.- CONTENIDO

Combinar habilidades motoras básicas

Gracias a la maduración nerviosa, que permite la evolución de las capacidades coordinativas, en especial la de acople, el sujeto es capaz de unir y ejecutar en forma sucesiva dos o más acciones motoras, por ejemplo, correr y saltar en forma continua. Estas combinaciones de habilidades motoras básicas son esenciales para la práctica de deportes, tanto individuales como colectivos.

Se pueden trabajar por medio de circuitos de coordinación, que combinen las capacidades físicas (resistencia, velocidad y fuerza) y las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros y lanzamientos).

Te dejo un ejemplo de un recorrido que puedes diseñar en tu casa con material reciclado o con que te puedan ayudar los miembros de tu familia.



3.- DESAFÍO - REALIZAR RECORRIDO DE HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS



- 1.- Saltar alternando pies como lo indica la imagen.
- 2.- Tomar las pelotitas de papel y lanzarlas a las botellas de plástico para botarlas.
- 3.- Tomar las pelotas de papel lanzadas una vez que estas todas las botellas tiradas y trasladarlas con una cuchara.
- 4.- Pasar bajo un túnel de sillas y luego sobre un puente sin botar la pelota de papel.
- 5.- Depositar las pelotas de papel dentro de los vasos en la mesa.

Recorrido de Habilidades Motoras Básicas

INSTRUCCIONES:

- 1.- DEBES REALIZAR EL RECORRIDO POR UNA SEMANA.
- 2.- REALIZAR EL RECORRIDO DOS VECES EN EL DÍA.
- 3.- SI DESEAS AGREGAR MAS ESTACIONES, TIENES TODA LA LIBERTAD DE HACERLO.
- 4.- INVITA A TU FAMILIA A REALIZAR EL MISMO RECORRIDO Y TOMEN EL TIEMPO DE CADA UNO.

MUCHA SUERTE

2. Es importante trabajar la combinación de habilidades motoras básicas. porque: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- podemos realizar cualquier deporte.
- están presentes en nuestra vida diaria.
- las habilidades motoras nunca trabajan aisladas
- todas las anteriores

3. ¿De que manera podemos trabajar la combinación de habilidades motoras básicas? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- Recorrido.
- Circuitos.
- A y B
- Solo B

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios