

# ED.FISICA-SEXTOSAB-OA1-6-GUIA19- SEMANA20

Objetivo de aprendizaje semana.

Ejercitar habilidades motoras básicas de locomoción, estabilidad y manipulación a través de diferentes desafíos físicos para potenciar un patrón motor específico.

Indicador.

Usan habilidades motrices específicas de locomoción, estabilidad y de manipulación.

OA 1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas; por ejemplo: realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros).

Guía de Educación física y salud 6º año A y B

Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

Fecha : 24 al 28 de Agosto del 2020

**\*Obligatorio**

1. Nombre completo: \*

---

2. Curso. \*

*Marca solo un óvalo.*

6º año A

6º año B

**Instrucciones:**

- Lee comprensivamente el trabajo de la semana anterior.
- Lee y reflexiona sobre la nueva modalidad de trabajo
- Ordena y escoge el entorno a trabajar
- Apóyate del material audiovisual
- Ten a mano un reloj (constatar tiempo).
- Revisa los ejercicios que hemos visto y preocúpate de una correcta ejecución de cada movimiento.
- Mantener una constante hidratación durante el desarrollo del ejercicio físico.
- Contesta las preguntas al finalizar la guía.
- Recuerda enviar el formulario.

**Retroalimentación.****Habilidades motoras básicas**

Las habilidades motoras básicas son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el hombre como correr, saltar, caminar, etc.

Las habilidades motoras básicas se clasifican en:

- **Habilidades locomotrices:** Para realizar estas habilidades se necesita desplazamiento, por ejemplo: Caminar, trotar, correr, saltar, gatear, etc.
- **Habilidades de Estabilidad:** Para realizar esta habilidad, se necesita dominio de nuestro cuerpo, puede ser en equilibrio estático (sin movimiento) o equilibrio dinámico (en movimiento).
- **Habilidades Manipulativas:** Implica manejo de objetos pudiendo emplearse las manos o pies, por ejemplo: Lanzar, recibir, agarrar, atrapar, botear, chutear, patear, etc.

## Contenido.

Esta semana trabajaremos diferentes actividades físicas, combinando habilidades motrices específicas de locomoción y estabilidad, a través de un sistema de entrenamiento continuo.

Las habilidades combinadas a trabajar son las siguientes:

- Trote
- Desplazamiento en diferentes direcciones.
- Saltos y rebotes.
- Equilibrio dinámico y estático.

## Desafío de la semana.

Al finalizar tu plan de entrenamiento te invito a que envíes un vídeo ejercitándote para poder registrar tus avances.



Entrada en calor "Calentamiento" Recomendado 10 a 15 minutos aproximadamente.



Habilidad Motriz de locomoción.



<http://youtube.com/watch?v=32yn5r2BbZ4>

Habilidad Motriz básica de estabilidad.



<http://youtube.com/watch?v=IThpGYI6SvA>

Habilidad Motriz básica de manipulación.



<http://youtube.com/watch?v=U6DBhLVJRp8>

Ejercicios de flexibilidad - Recomendado entre 10 a 15 minutos.

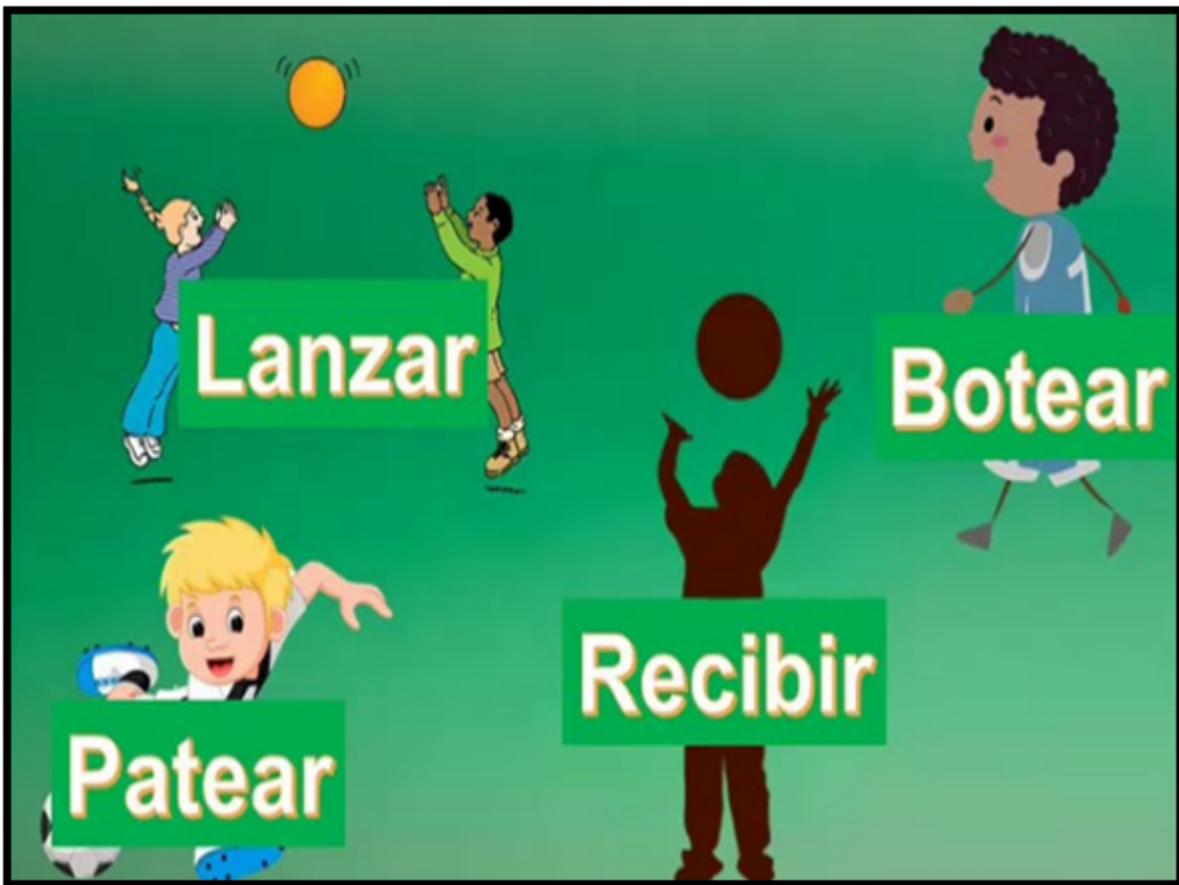
<p><b>1/</b> 12 10 segundos cada lado ref2</p>	<p><b>2/</b> 12 20 segundos ref3</p>	<p><b>3/</b> 12 2 veces 5 segundos cada una ref39</p>	<p><b>4/</b> 12 15 segundos ref47</p>
<p><b>5/</b> 12 20 segundos ref20</p>	<p><b>6/</b> 12 30 segundos ref27</p>	<p><b>7/</b> 12 30 segundos ref6</p>	<p><b>8/</b> 12 3 veces 5 segundos cada una ref8</p>
<p><b>9/</b> 12 15 segundos cada lado ref32</p>	<p><b>10/</b> 12 20 segundos cada pierna ref15</p>	<p><b>11/</b> 12 25 segundos cada lado ref37</p>	<p><b>12/</b> 12 20 segundos cada pierna ref10</p>

Tabla de estiramientos (guia de ejercicios) recomendados para [surf](#)

Ticket de salida.



Observa la imagen y responde.



3. 1.- Que habilidad motora hace referencia en la imagen. \*

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Manipulativas.
- B) Locomotrices.
- C) Estabilidad.
- D) Equilibrio dinámico.

4. Lee las siguientes acciones de movimiento y responde la habilidad motora que corresponda. \*

6 puntos

Selecciona todos los que correspondan.

	Saltar la cuerda.	Equilibrio Dinámico.	Equilibrio Estático.	Chutear un balón.	Lanzar un objeto.	Caminar
Locomotrices.	<input type="checkbox"/>					
Estabilidad.	<input type="checkbox"/>					
Manipulativas.	<input type="checkbox"/>					

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios