

ED.FISICA-SEXTOSAB-OA1-GUIA21-SEMANA22

Objetivo de aprendizaje semana.

Demostrar dominio en las habilidades motrices básicas combinadas de locomoción, manipulación y estabilidad, beneficiando a nuestro cuerpo a través de un plan de entrenamiento.

Indicador.

Aplican habilidades motrices específicas de manipulación, lanzan con precisión de acuerdo a diversas situaciones.

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 6° año A y B

Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

Fecha : 07 al 11 de Septiembre del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo: *

2. Curso. *

Marca solo un óvalo.

6° año A

6° 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.

Estimados estudiantes: Esperando que hayan podido realizar el desafío físico propuesto la clase anterior, en el cual se debía incorporar las habilidades motoras básicas, que les permite realizar funciones cotidianas tales como: caminar, correr, entre otras.

Así como habilidades deportivas como atrapar, lanzar, etc. Si lo realizaste felicitaciones! Si aun no lo has realizado inténtalo.

Contenido.

Esta semana trabajaremos con un nuevo desafío donde combinaremos diferentes habilidades motoras básicas de: Locomoción, manipulación y equilibrio. De esta forma potencionaremos a cada una de ellas.

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.

Propuestas de actividades de estiramientos

CUELLO	CUELLO	ABDUCTORES	ABDUCTORES	ABDUCTORES
				
ADDUCTORES	CUADRICEPS	CUADRICEPS	PIERNA	ISQUIOTIBIAL, GLITEO
				
PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	CUADRICEPS
				
ABDOMEN	ABDOMEN	ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA

Observa el siguiente vídeo.



<http://youtube.com/watch?v=tpX2zaqS3Ew>


Ejercicios de flexibilidad - Recomendado entre 10 a 15 minutos.

Tus Estiramientos Imprescindibles


No necesitas más que 10 minutos para devolverle a tus músculos el tono que tenían antes de correr. Vas a evitar lesiones y progresarás más rápido como corredor. Te damos 18 estiramientos ideales para corredoras. Puedes hacerlos todos de una vez o bien la mitad un día y la otra mitad otro.

➤ Haz los estiramientos siempre después de correr, con la musculatura caliente. Si los haces antes podrías lesionarte.


1 Gemelos. Atrasa una pierna y adelanta la cadera.




2 Sóleos. Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar cierta tensión en la pantorrilla.




3 Isquiotibiales. Es importante que mantengas una ligera flexión de rodillas. Olvidate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas.




4 Peroneo lateral. Aproxima una pierna a tu pecho, basculando el pie con la ayuda de tus manos para inclinar la planta hacia ti.




5 Cuádriceps. No te olvides de cambiar de pierna. Para acentuar el estiramiento echa hacia atrás la espalda.




6 Isquiotibiales. Como son los motores principales de la carrera harás varios ejercicios para estirarlos.




7 Aductores e isquiotibiales. Avanza el tronco adelante con las piernas separadas, sin doblar la espalda.




8 Aductores. Si no notas tensión puedes ayudarte con los codos empujando los muslos abajo.




9 Extensores de la cabeza. Los músculos de la nuca trabajan durante la carrera y poca gente los estira. Con este movimiento podrás relajarlos.




10 Espalda. Tira de brazos y pierna en dirección opuesta para elongar la espalda todo lo que puedas.




11 Glúteo medio. Este movimiento estira el piramidal, en el centro de los glúteos.




12 Tibial anterior. Esta posición te permite elongar la musculatura de la parte anterior de la pierna, el tibial anterior.




13 Psoas iliaco. Un músculo que se acorta con facilidad en corredores. El acortamiento puede originar dolores lumbares. No te olvides nunca de este ejercicio en el que has de sentir la tensión en la parte alta del muslo trasado.



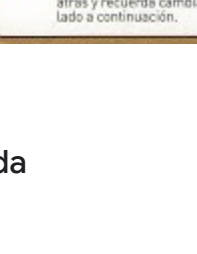
14 Ingles. Siéntate en cuclillas sin que los talones se despeguen del suelo.



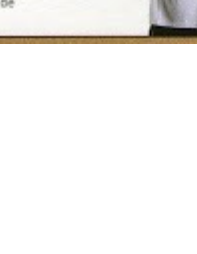
15 Flexores de la mano. Con los dedos mirando hacia tus rodillas elongas la musculatura del antebrazo responsable de la flexión de la mano.




16 Pectorales. Con el peso de tu cuerpo lleva un brazo atrás y recuerda cambiar de lado a continuación.




17 Hombros. Estira los brazos arriba, con las manos enlazadas.



18 Tríceps. Lleva atrás y abajo el codo usando como ayuda el brazo contrario.





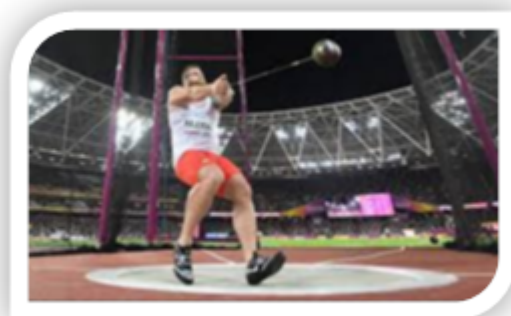
Ticket de salida

3. Lee las siguientes acciones o ejercicios físicos y responde con un clic a las habilidades motoras básicas que correspondan. * 7 puntos

Marca solo un óvalo por fila.

	A) Caminar.	B) Colgar de un árbol.	C) Lanzar un balón.	D) Pararse en puntillas.	E) Rodar por un cerro.	F) Recibir un balón.	G) Correr.
Locomoción.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manipulación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estabilidad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. 1.- Que habilidad motora hace referencia en la imagen. * 1 punto



Marca solo un óvalo.

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

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

