

ED.FISICA-SEXTOSAB-OA1-GUIA22- SEMANA23

Objetivo de aprendizaje semana.

Combinar habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y estabilidad para mejorar su condición física a través de un plan de entrenamiento semanal.

Indicador.

Aplican habilidades motrices básicas combinadas.

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 : 21 al 25 de Septiembre 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.

Querido estudiante: Deseando que hayas tenido una buena semana quisiera saber ¿Cómo te fue con los ejercicios combinados de las habilidades motoras básicas? Referidas a:

- Locomoción: trotar, rodar, saltar.

-Estabilidad: Plancha.

-Manipulación: Lanzar y recibir un objeto.

Espero que hayas podido desarrollar las actividades físicas mencionadas anteriormente, ya que al practicarlas mejorarás tu coordinación y resistencia favoreciendo tus labores cotidianas de desplazamiento y destrezas deportivas como golpear, recibir y lanzar.

Contenido.

El desafío de esta semana consiste en ejercitar nuevamente las habilidades motoras básicas de: Locomoción, manipulación y estabilidad, de esta manera reforzando nuestra condición física y movimientos que están presente en nuestro diario vivir.

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.

CINFASALUD

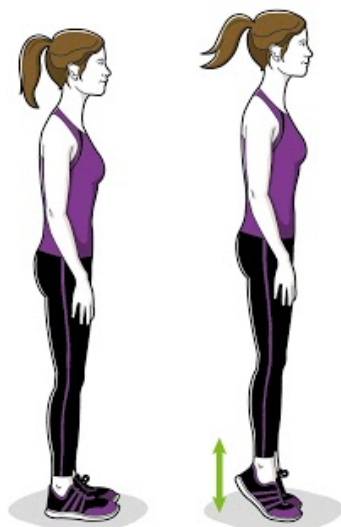


cinfa
Nos mueve la vida

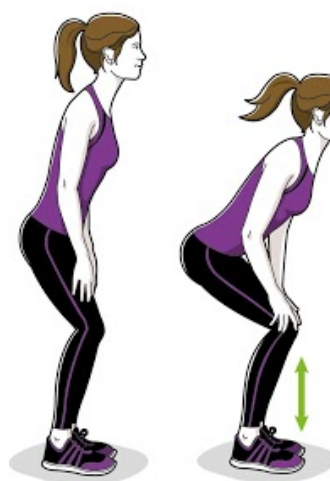
Ejercicios de calentamiento

Comienza con un trote suave, realiza unos ejercicios de movilidad articular de la zona inferior (tobillos, rodillas y cadera) y termina con progresiones.

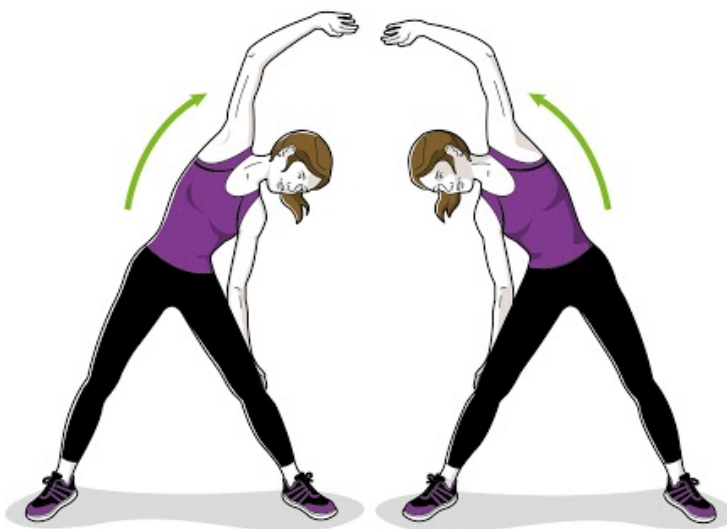
1 Eleva talones y puntas.



2 Flexiona y estira las rodillas.



3 Realiza una flexión lateral de tronco, hacia ambos lados.



4 Realiza 3 progresiones de 50-60 metros.

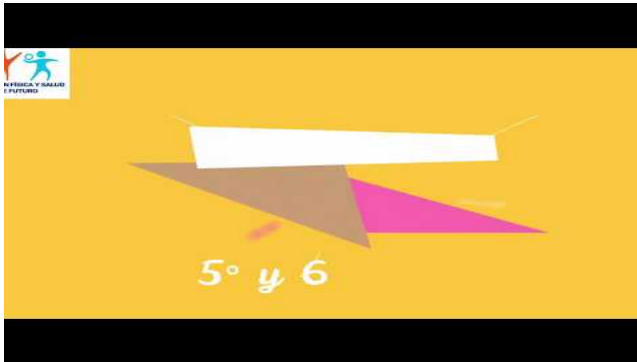


*Estos ejercicios son un ejemplo de las muchas opciones de calentamiento existentes y no excluyen otros aspectos como el estiramiento o entrenamientos específicos para trabajar la fuerza muscular, también fundamental para prevenir lesiones.



www.cinfasalud.com

Ejecuta estos ejercicios de combinación de habilidades motoras básicas y realízalos al menos 3 veces por semana (Aconsejable días distintos). Materiales: Diario o alguna hoja, pelotas de tenis o de papel, palo de escoba.



http://youtube.com/watch?v=s_tVAYs7Flw

Ejercicios de flexibilidad - Recomendado entre 10 a 15 minutos.



 **mi fitness fácil**

Ticket de salida



3. 1.- Observa la imagen ¿Qué habilidades se combinan en el siguiente movimiento? *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Locomoción y Equilibrio.
- B) Locomoción y manipulación.
- C) Estabilidad y manipulación.
- D) Equilibrio estático y manipulación.

4. 2.- ¿Qué habilidad motriz se observa en la imagen? *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Locomoción.
- B) Manipulación.
- c) Estabilidad.
- D) Equilibrio estático.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios