

ED.FISICA-SEXTOSAB-OA1-GUIA23- SEMANA24

Objetivo de aprendizaje semana.

Combinar habilidades motrices básicas de locomoción, estabilidad y manipulación, mejorando la condición física y potenciando las funciones cotidianas de movimiento, en espacios reducidos del hogar.

Indicador.

Usan habilidades motrices 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 6° año A y B

Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

Fecha : 28 al 02 de Octubre 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.

Querido estudiante: Deseando que te encuentres bien junto a tu familia, me gustaría 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 tales como: golpear, recibir y lanzar.

Contenido.

Esta semana te invito a ejercitarte en diferentes desafíos que consisten en combinar las habilidades motrices básicas de locomoción, estabilidad y manipulación, utilizando un espacio pequeño de tu hogar y con materiales que estén al alcance tuyo.

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.

EJERCICIOS PARA CALENTAR Y ESTIRAR LOS MÚSCULOS

WWW.RETODE30DIASFITNESS.COM

30 segundos TROTAR

30 segundos CUÁDRICEPS

cada lado

10 segundos CERVICAL

cada lado

20 segundos ISQUIOTIBIALES

30 segundos BRAZOS

30 segundos GEMELOS

cada lado

WWW.RETODE30DIASFITNESS.COM

Observa el siguiente vídeo y trabaja las habilidades motrices básicas combinadas.



http://youtube.com/watch?v=E9BgJoY_mDE

Ejercicios de flexibilidad - Recomendado entre 10 a 15 minutos.



Mejora tu flexibilidad

Esta capacidad se pierde muy rápido, consévala, por tu salud

Formas de trabajo

- Activa Pasiva
- Estática Dinámica
- F.N.P.





Recomendaciones

- Colocar el músculo en una posición de máximo estiramiento
- Aguantar así por lo menos 90 segundos
- Estar relajado y calentar bien antes
- No debe doler pero sí notar como estira
- Se puede realizar todos los días
- Ir avanzando muy poco a poco, sin tirones ni rebotes








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) Coordinación.

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

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Locomoción.
- B) Manipulación.
- C) Estabilidad.
- D) Coordinación.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios