

Educación Física - 7°Básico AB-OA5 - N°22

Semana 26

Objetivo: Practicar ejercicios de coordinación mediante el juego y la competencia en instancias que fomenten la participación de la familia.

OA5: Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno. Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa. Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).

Indicador:

Utilizan y ajustan las habilidades de manipulación en deportes de oposición/colaboración; por ejemplo: conducir una pelota con un bastón en hockey, efectuar un golpe con el antebrazo en el vóleybol, hacer un pase de pecho en el básquetbol, entre otros.

Fecha: 12 al 16 de Octubre del 2020.

Profesores: Oscar Navarro - Claudio Morales.

***Obligatorio**

1. NOMBRE Y APELLIDO *

2. CURSO *

Marca solo un óvalo.

7°A - Profesor Oscar Navarro

7°B - Profesor Claudio Morales

1.- RETROALIMENTACIÓN

Recordemos que la semana pasada hemos realizado una evaluación la cual contemplaba los temas abordados en las guías de trabajo, es de vital importancia que realices las guías de trabajo y los ejercicios que determinamos para que experimentes las sensaciones corporales y puedas identificar las zonas de tu cuerpo que estás trabajando.

Identificamos enfermedades crónicas y la relación con los alimentos etiquetados según la ley nacional de etiquetado.

¿Lo recuerdas? ¿Hiciste las encuestas?

También realizamos ejercicios con material reciclado, como por ejemplo botellas, tarros. Les agregamos algún componente que los hiciera mas pesados como tierra o agua. Al trabajo con peso lo denominamos “TRABAJO DE SOBRECARGA” lo que hace referencia a tener un peso extra al peso de nuestro cuerpo. ¿Hiciste algún ejercicio con materiales de reciclaje?

2.- CONTENIDO

Ejercicios de manipulación y coordinación

Esta semana vamos a realizar un ejercicio de coordinación ojo – mano (**óculo-manual**) la cual se conoce como “puntería”.

Es importante que este ejercicio esta dado por la dominancia de una lado de tu cuerpo (derecho - izquierdo) lo cual se denomina **lateralidad**.

También existe la **coordinación óculo – podal**, la cual corresponde al trabajo con las extremidades inferiores.

3.- DESAFÍO

En el desafío de esta semana debes invitar a toda tu familia a competir.

Materiales necesarios:

- Cada uno tendrá 3 vasos plásticos o en su defecto botellas cortadas a la mitad.
- 5 bolitas de papel.
- Muchas ganas de jugar.



Instrucciones:

1. Cada competidor debe colocar los vasos a 4 pasos con un poco de tierra para que no se den vuelta.
2. Marcar una línea para que tengan la misma distancia.
3. Deben arrojar las pelotitas de papel dentro de los vasos.
4. Debe quedar 1 pelotita en cada vaso.
5. Si fallas puedes ir a buscar las pelotitas y seguir lanzando hasta terminar la tarea.
6. Gana el primero que deje una pelotita en cada vaso.

Variación:

Si lo deseas hacer con los pies, también es posible, trata de buscar un recipiente mas grande y que la pelotita también lo sea.

TE DEJO UN VIDEO CON UN NIVEL DE DIFICULTAD MAYOR

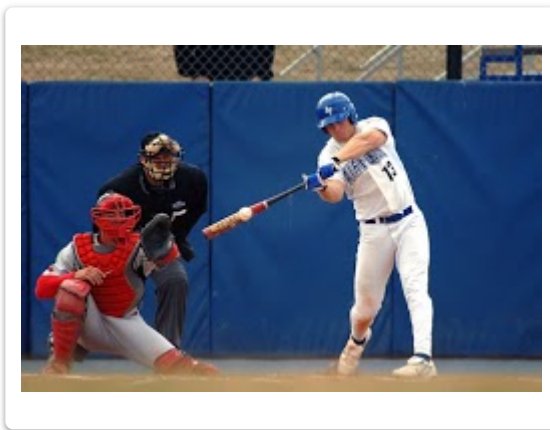


<http://youtube.com/watch?v=yCb2nby6LdE>

TICKET DE SALIDA

3. 1.- ¿Cuál de los siguientes ejercicios corresponde a una coordinación óculo-podal? * 1 punto

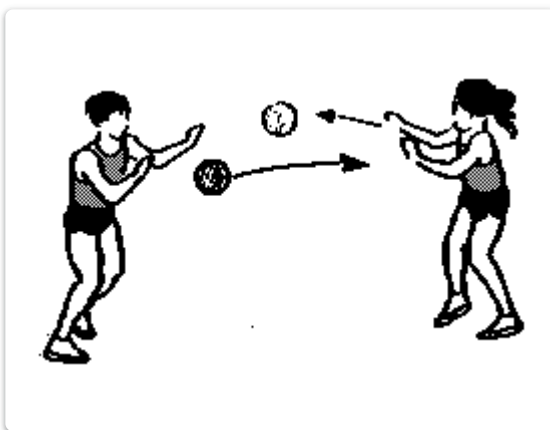
Marca solo un óvalo.



a)



b)



c)



d)

4. 2.- Según la siguiente imagen ¿Qué tipo de coordinación es la que realiza el sujeto de verde? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- a) Coordinación óculo-manual - Lateralidad derecha.
- b) Coordinación óculo-manual - Lateralidad Izquierda.
- c) Coordinación óculo-Podal - Lateralidad derecha.
- d) Coordinación óculo-Podal - Lateralidad Izquierda.



NOS VEMOS LA PRÓXIMA SEMANA
ENVÍAME UN VIDEO PARA VER TUS
PROGRESOS A MI CORREO ELECTRÓNICO
claudio.morales@colegio-espana.cl
oscar.navarro@colegio-espana.cl

CUIDATE MUCHO

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios