

ED.FÍSICA-OCTAVOSAB-OA3-4-GUÍA21-SEMANA22

Objetivo de aprendizaje semana.

Practicar diversas habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y estabilidad, en un plan de entrenamiento semanal, así mejorar su condición física y potenciar un patrón motor específico .

Indicador.

Utilizan con un mayor dominio una variedad de habilidades motrices de locomotrices, estabilidad, manipulativas.

OA 1:Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

Guía de Educación física y salud 8° 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.

8° año A

8° 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/as estudiantes:**

Junto con saludarles y esperando que se encuentren muy bien, me dirijo a ustedes esperando que hayan podido realizar el nuevo sistema de entrenamiento, el que les permite ejercitarse en tiempos cortos de intervalos de alta intensidad, que conduce al gasto calórico durante y después del entrenamiento, incluso cuando el cuerpo ya está en la fase de recuperación. El objetivo de un entrenamiento de Tabata es mejorar la capacidad física a través de:

- Aumento de la resistencia física.
- Mejora de ciertas condiciones de salud, como el colesterol y la presión arterial.

Contenido.

Esta semana emplearemos diferentes actividades físicas, de combinación de habilidades motrices.

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.

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



Desafío de la semana.

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

Propuestas de actividades de estiramientos

				
ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA	TRONCO, LUMBAR	TRONCO, OBLICUO
				
TRONCO(DORSAL)	TRONCO(Oblucuos)	HOMBRO, PECTORAL	ANTEBRAZO, BICEPS	HOMBRO, DORSAL
				
HOMBRO	ESPALDA	HOMBRO, TRICEPS	HOMBRO	GENERAL
				

Habilidad Motriz de locomoción.



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

Habilidad Motriz básica de estabilidad.



<http://youtube.com/watch?v=63TvOCDZYiQ>

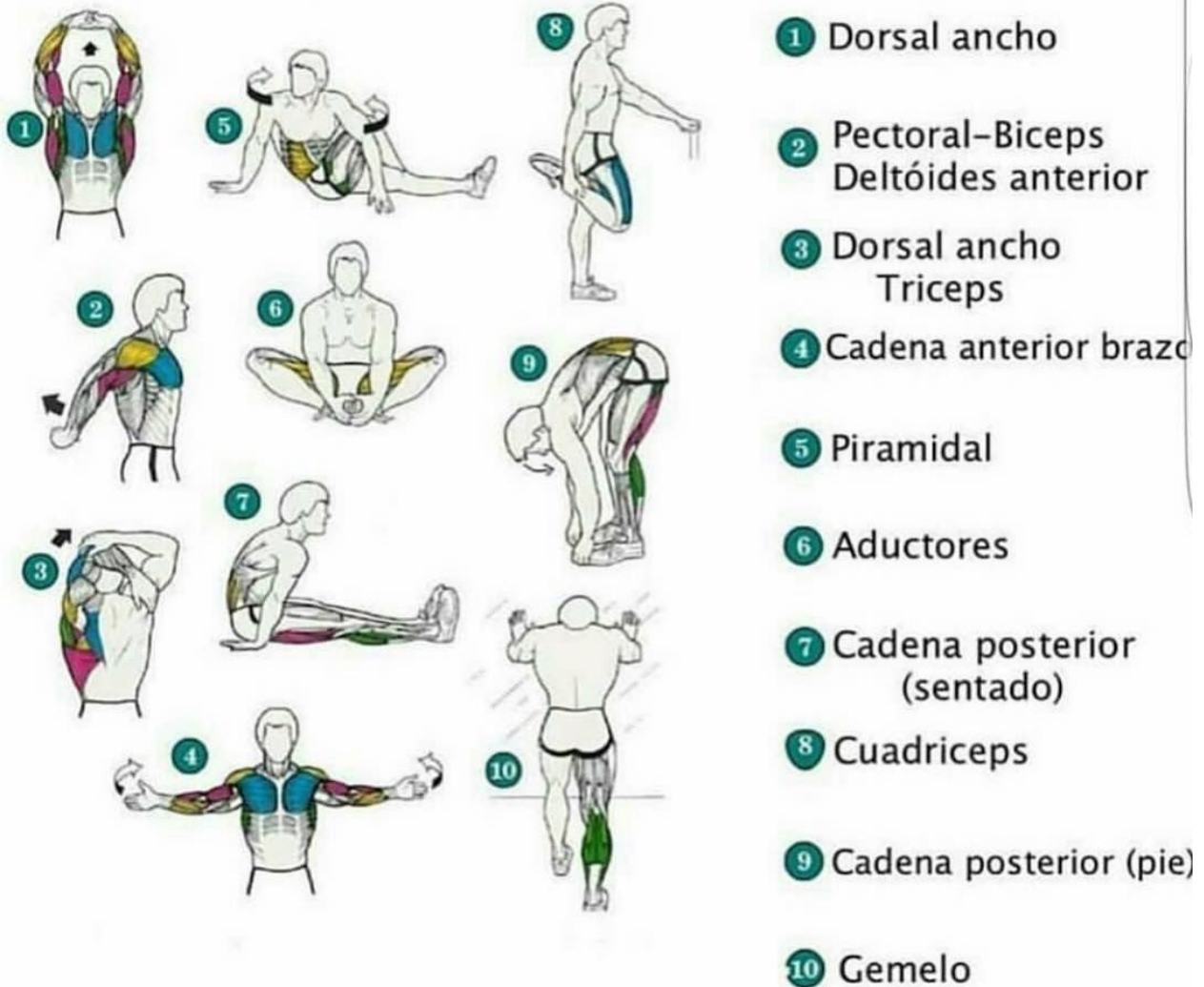
Habilidad Motriz básica de manipulación.



<http://youtube.com/watch?v=ijY8JkhVh6M>

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

Estiramientos musculares



Ticket de salida.



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. 2.- 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.

Google Formularios