

# ED.FISICA-OCTAVOSAB-OA1-GUÍA22-SEMANA23

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 semanal.

Indicador.

Combinan y aplican las habilidades motrices específicas y seleccionan la forma de practicarlas según el contexto.

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 8º 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.*

8º año A

8º 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 muy buena semana, me gustaría saber ¿Cómo te fue con el desafío planteado?. Recuerda que este consistía en desarrollar habilidades motrices básicas y que al practicarlo potencias tus funciones cotidianas tales como: Caminar, correr, así también las habilidades deportivas que consisten en atrapar y lanzar, etc.

Contenido.

Esta semana trabajaremos con un nuevo desafío donde combinaremos las habilidades motoras básicas de: Locomoción y manipulación a través de un plan de entrenamiento semanal.

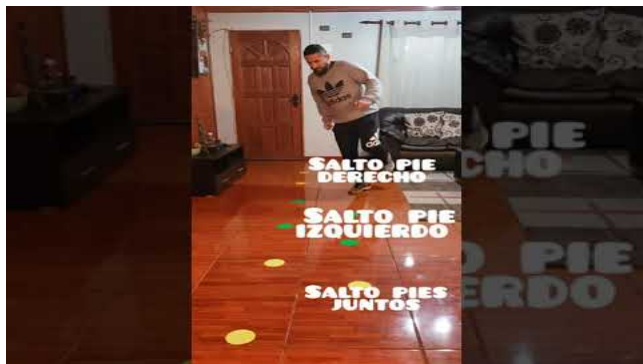
Al finalizar tu plan de entrenamiento te invito a que envíes un vídeo ejercitándote para poder registrar tus avances.



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

 <p><b>1/16</b> 10 segundos cada lado ref2</p>	 <p><b>2/16</b> 20 segundos ref3</p>	 <p><b>3/16</b> 15 segundos cada brazo ref30</p>	 <p><b>4/16</b> 2 veces 5 segundos cada una ref39</p>
 <p><b>5/16</b> 15 veces cada mano cada sentido ref43</p>	 <p><b>6/16</b> 15 segundos cada brazo ref31</p>	 <p><b>7/16</b> 30 segundos cada pierna ref21</p>	 <p><b>8/16</b> 30 segundos cada pierna ref34</p>
 <p><b>9/16</b> 20 segundos cada pierna ref13</p>	 <p><b>10/16</b> 10 segundos cada brazo ref19</p>	 <p><b>11/16</b> 20 segundos ref20</p>	 <p><b>12/16</b> 30 segundos ref27</p>
 <p><b>13/16</b> 30 segundos ref6</p>	 <p><b>14/16</b> 15 segundos cada lado ref32</p>	 <p><b>15/16</b> 15 veces cada pie cada sentido ref18</p>	 <p><b>16/16</b> 20 segundos cada pierna ref15</p>

Observa el siguiente vídeo y trabaja las habilidades motrices básicas.



<http://youtube.com/watch?v=sBMgej6unPU>

Ejercicios de flexibilidad - Recomendado entre 10 a 15 minutos.



## Ticket de salida



3. \*

6 puntos

Selecciona todos los que correspondan.

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

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios