

ED.FISICA-OCTAVOSAB-OA3-4-GUIA23-SEMANA24

Objetivo de aprendizaje semana.

Combinar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad para potenciar la condición física a través de un plan de entrenamiento semanal.

Indicador.

Seleccionan y utilizan con un mayor dominio una variedad de habilidades motrices.

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 : 28 al 02 de Octubre del 2020

***Obligatorio**

1. Pregunta sin título *

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: En la semana de receso, en la cual conmemoramos la independencia de nuestro país, espero que hayas compartido en familia y disfrutar de un merecido descanso, ahora 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 tales como: golpear, recibir y lanzar.

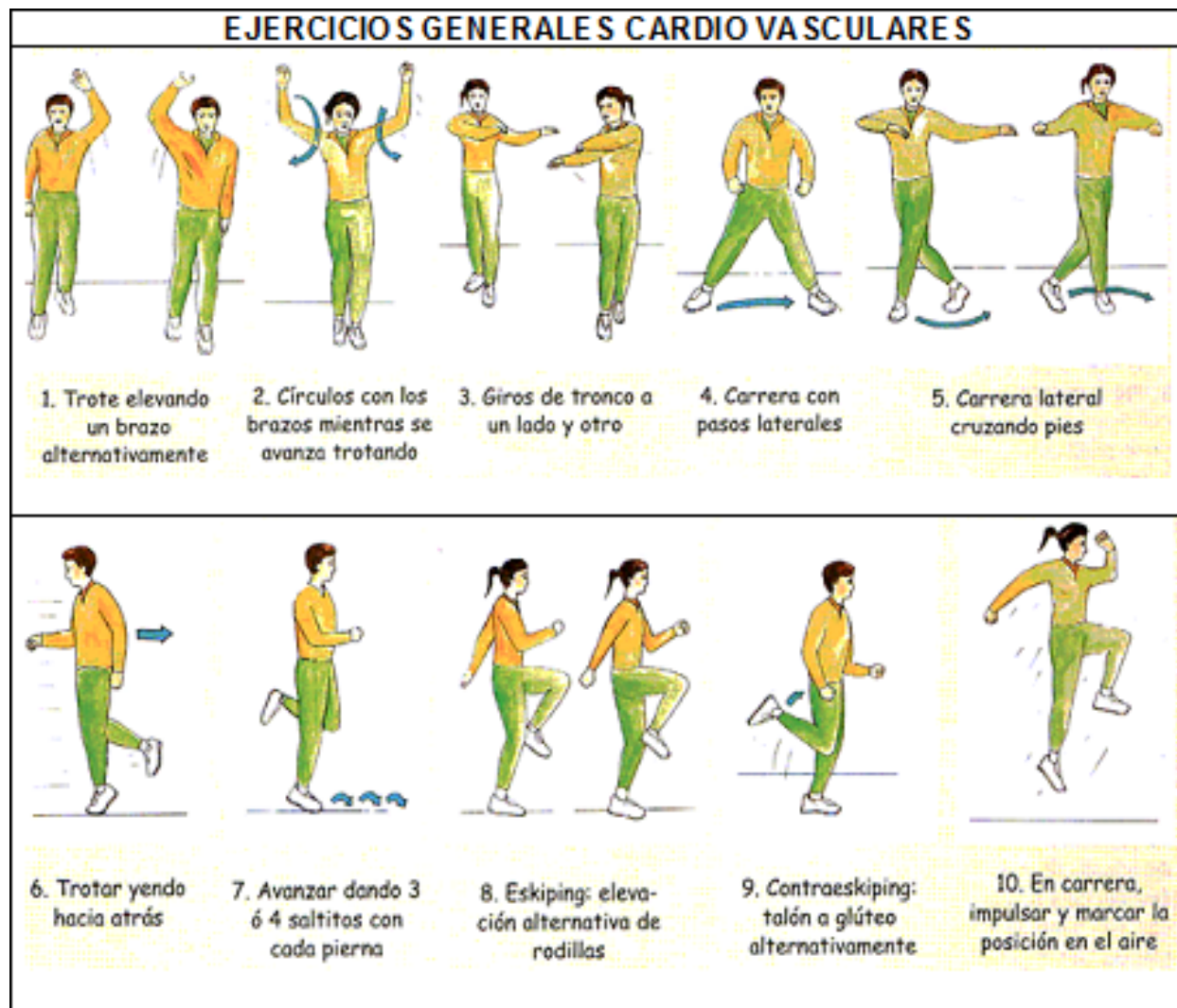
Contenido.

Esta semana el desafío consiste en practicar por medio de diversos ejercicios, la combinación de habilidades motoras básicas de: Locomoción, manipulación y estabilidad, de esta manera seguirás reforzando tu condición física y movimientos que están presente en el 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.

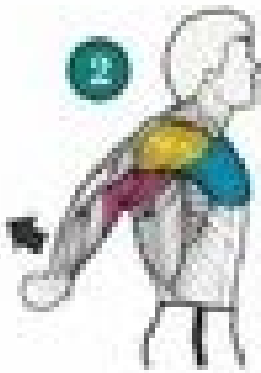
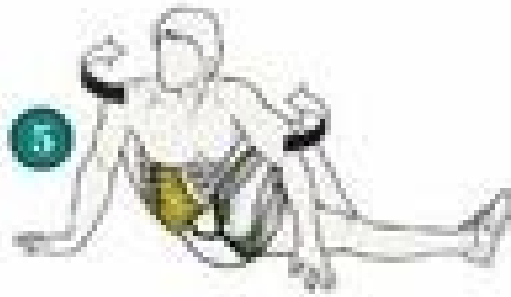


Observa el siguiente vídeo y trabaja las habilidades motrices básicas combinadas.



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

Ejercicios de flexibilidad - Recomendado entre 10 a 15 minutos.



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.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios