

# ED.FÍSICA-OCTAVOSAB-OA3-4-GUÍA25-SEMANA26

Objetivo de aprendizaje semana.

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

Indicador.

Demuestran transiciones en los movimientos suaves y lentos, rápidos y fuertes, y en sus combinaciones.

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 : 12 al 16 de Octubre 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.

**Estimados estudiantes: 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.**

**Esperando que hayas podido desarrollar las actividades físicas mencionadas anteriormente, ya que al practicarlas beneficiaras y mejorarás tu coordinación y resistencia, favoreciendo tus labores cotidianas de desplazamiento y movilidad.**

Contenido.

**Esta semana el desafío consiste en practicar por medio del ejercicio, nuevamente las habilidades motoras básicas combinadas de: Locomoción, manipulación y estabilidad, de esta manera reforzaras tu condición física y movimientos que están presente en tus actividades diarias, utilizando un espacio pequeño de tu hogar y con materiales que estén al alcance tuyo .**

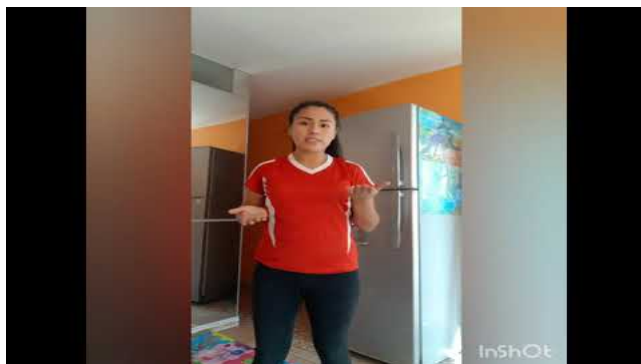
Al finalizar tu plan de entrenamiento te invito a que envíes un vídeo ejercitándote para poder registrar tus avances.



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



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



[http://youtube.com/watch?](http://youtube.com/watch?v=ocEwgRUHcmU)

[v=ocEwgRUHcmU](http://youtube.com/watch?v=ocEwgRUHcmU)

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.

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

1 punto



*Marca solo un óvalo.*

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

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios