

# ED.FÍSICA-OCTAVOSAB-OA3-4-GUÍA26-SEMANA27

Objetivo de aprendizaje semana.

Demostrar dominio de las habilidades motrices básicas y coordinación, reforzando las cualidades físicas como la resistencia, con la utilización de materiales alternativos.

Indicador.

Seleccionan y utilizan con un mayor dominio una variedad de habilidades motrices específicas en posiciones de pie y con apoyos invertidos.

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

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 : 26 al 30 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.

**Hola! Queridos estudiantes: Deseando que te encuentres muy bien junto a tú familia, me gustaría saber ¿cómo te resulto el desafío anterior?**

**Espero que hayas realizado la combinación, donde se involucran las habilidades motrices básicas. Recuerda que estas actividades mejoran tus labores cotidianas y refuerzan los componentes físicos de nuestro cuerpo como la resistencia y la fuerza muscular.**

Contenido.

**En esta semana te invito a ejercitarte en diferentes desafíos donde consiste en combinar las habilidades motrices básicas de locomoción, estabilidad y manipulación, incorporando ejercicios de coordinación del tren inferior de nuestro cuerpo, lo que nos permite reforzar nuestras cualidades físicas como la resistencia.**


**El trabajo combinado de las habilidades motoras en conjunto de las cualidades físicas a través de la coordinación, son la base para mejorar nuestra condición física y mejorar diariamente nuestro dominio y control corporal.**

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

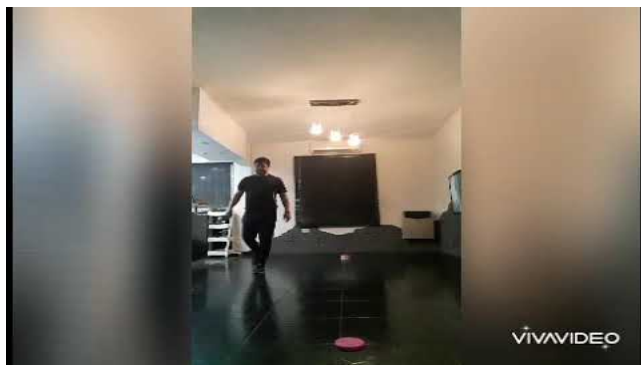


Explicación de la actividad a trabajar.

Propuestas de actividades de estiramientos

CUELLO	CUELLO	ABDUCTORES	ABDUCTORES	ABDUCTORES
				
ADDUCTORES	CUADRICEPS	CUADRICEPS	PIERNA	ISQUIOTIBIAL, GLUTEO
				
PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	CUADRICEPS
				
ABDOMEN	ABDOMEN	ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA

Observa el siguiente vídeo, practica estos ejercicios de habilidades motrices básicas que te ayudaran a potenciar tus funciones básicas como colaborar con labores de tu casa como recoger la mesa, ordenar tu pieza, etc.



<http://youtube.com/watch?v=WXWpT3rQLDk>

Observa este segundo vídeo y ejecuta este desafío donde mejorarás tu coordinación y a la vez la resistencia cardiovascular y fuerza de la parte inferior de nuestro cuerpo.



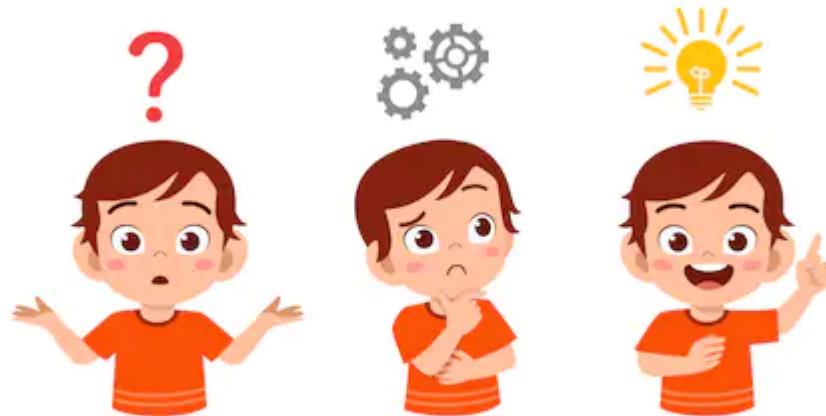
<http://youtube.com/watch?v=VLObZZRB-x8>

Ejercicios de flexibilidad realiza esta secuencia de movimientos que te ayudaran a relajar tu cuerpo y mejorar la elasticidad e tus músculos, cada actividad se recomienda con una mantención aproximada de 10 a 20 segundos.

## CIRCUITO DE ELONGACIÓN



Ticket de salida.



shutterstock.com • 1568680069

3. 1.- ¿Qué cualidad motriz y habilidad motora básica se observa en la imagen? \* 1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Estabilidad y Coordinación.
- B) Locomoción y Coordinación.
- C) Manipulación y Estabilidad.
- D) Locomoción y Coordinación



4. 2.- 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.

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios