

ED.FÍSICA-OCTAVOSAB-OA3-4-GUÍA27-SEMANA29

Objetivo de aprendizaje semana.

Practicar habilidades motrices básicas combinadas, mejorando sus cualidades físicas como la resistencia y la coordinación en espacios pequeños.

Indicador.

Seleccionan y utilizan con un mayor dominio una variedad de habilidades motrices específicas
Combinan las habilidades motrices de manipulación

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 : 02 al 06 de Noviembre 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.

Querido estudiante:

Nos volvemos a reencontrar esta semana con una nueva guía de trabajo donde reforzaremos las habilidades motrices básicas, referidas a:

-Locomoción: trotar, rodar, saltar.

-Estabilidad: Plancha.

-Manipulación: Lanzar y recibir un objeto.

Esta vez los combinarás a través de ejercicios físicos, ya que al practicarlas mejorarás tu coordinación y resistencia.

Contenido.

Esta semana te invito a ejercitarte en diferentes desafíos los cuales consisten 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 y en conjunto con las cualidades físicas que se ejercita 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.



Observa el siguiente vídeo, practica estos ejercicios de habilidades motrices básicas combinadas.



http://youtube.com/watch?v=ISt9LZS_TNw

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=2BPra3jA7bM>

Explicación de la actividad a trabajar.

EJERCICIOS PARA CALENTAR Y ESTIRAR LOS MÚSCULOS

WWW.RETODE3ODIASFITNESS.COM

30 segundos TROTAR

30 segundos CUÁDRICEPS
cada lado

10 segundos CERVICAL
cada lado

20 segundos ISQUIOTIBIALES

30 segundos BRAZOS

30 segundos GEMELOS
cada lado

WWW.RETODE3ODIASFITNESS.COM

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.

Ejercicios Estiramiento 1



Cuadriiceps

www.nutricionysalud.net



Flexores de Cadera



Pantorrila



Cuello



Hombro



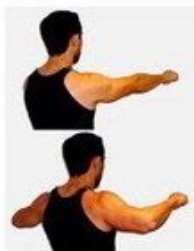
Hombro con Toalla



Espalda



Espalda 1



Pecho- Espalda



Cuadriiceps 1



Parte Posterior Pierna

By Antonio Abundez
Diseño Programas Fitness
y Asesoría Nutricional
2010

Ticket de salida.



3. 1.- Observa la imagen. ¿Qué habilidades se combinan en el siguiente movimiento? *

1 punto



Marca solo un óvalo.

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

4. Lee las siguientes acciones o ejercicios físicos y responde con un clic a las habilidades motoras básicas que correspondan. *

7 puntos

Selecciona todos los que correspondan.

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

Google Formularios