

CORPORALIDAD-Y-MOVIMIENTO- KÍNERAB-OA7-GUÍA13-SEMANA14

Objetivo: Practicar ejercicios relacionados con la habilidad motora de estabilidad a través de juegos y actividades recreativas.

7. Resolver desafíos prácticos manteniendo control, equilibrio y coordinación al combinar diversos movimientos, posturas y desplazamientos tales como: lanzar y recibir, desplazarse en planos inclinados, seguir ritmos, en una variedad de juegos.

***Obligatorio**

1. Nombre Completo: *

2. Curso: *

Instrucciones:

- 1.- Lea el recuerda que tiene que ver con lo trabajado en la semana pasada.(cuadro de color verde).
- 2.- Luego leer el nuevo contenido que está en recuadro amarillo.
- 3.- Realiza el desafío paso a paso.(El vídeo lo puedes ver y luego ejecutar)
- 4.- Realiza el ticket de salida respondiendo con ayuda de tus padres.
- 5.- Apretar enviar y tendrás tus respuestas en forma inmediata.

Recuerda:

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana?, Espero que hayas podido cumplir y haber logrado trabajar en diferentes situaciones de ejercicios, donde incorporaste las habilidades de manipulación como: lanzar, recibir, atrapar y golpear un balón en una pequeña rutina en forma individual y con ayuda de un familiar. Recuerda que con estas habilidades afianzarás tus posibilidades de respuesta motora y podrás aplicarlas a otras rutinas.

Contenido:

Esta semana trabajarás en reforzar la habilidad motora de estabilidad, con sus componentes equilibrio estático y equilibrio dinámico. El primero es mantener una posición corporal en el lugar y la otra en mantener una posición de equilibrio en movimiento. Esta habilidad es importante desarrollarla ya que te permite controlar el cuerpo ante cualquier situación o ejercicio, el tener control corporal te permite transferir esta habilidad a otras actividades recreativas y predeportivas.

Desafío: te explico el paso a paso.

Paso 1: Movilidad articular. Ejecuta los siguientes ejercicios antes de la rutina. Es importante realizar estos ejercicios para preparar nuestro cuerpo para el ejercicio.



Materiales a utilizar:

- 1.-Un lugar despejado de la casa.
- 2.-Rollo de papel higiénico (mínimo 4)

Paso 2 : Observa el siguiente vídeo , te invito a realizar 9 ejercicios para trabajar la habilidad de equilibrio. Puedes observar y luego practicar los ejercicios las veces que quieras durante la semana.(mientras más lo practiques , mejor desarrollo de la habilidad)



http://youtube.com/watch?v=h9KRHCsDt_g

Paso 3: Vuelta a la calma con ejercicios de respiración.(inhalar y exhalar)



Ticket salida: pídele ayuda a tus padres para contestar las siguientes preguntas, una vez que termines pon enviar y tendrás tus respuestas en forma automática.

3. 1.- De acuerdo al contenido. ¿ Cuáles son los componentes de la estabilidad?. 1 punto *

Marca solo un óvalo.

- A) Equilibrio y coordinación.
- B) estabilidad y movimiento.
- C) Equilibrio estático y dinámico..

4. 2.-¿Por qué es importante hacer ejercicios de movilidad articular?. * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Para preparar el cuerpo para el ejercicio físico.
- B) Para volver a la calma.
- C) Para mejorar la coordinación.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios