

EDUCACIÓN-FÍSICA-PRIMEROSAB-OA1-GUÍA19-SEMANA20.

Objetivo: Practicar diferentes actividades físicas en que se aplican todas las posibilidades de movimiento de las habilidades motoras de manipulación favoreciendo el desarrollo de la coordinación ojo-mano y ojo-pie.

O.A 1 :Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

Indicadores:

*Lanzan objetos de diferentes formas y tamaños con una o ambas manos hacia un objetivo determinado.

*Patean un objeto que se encuentre en una posición estática hacia un lugar determinado.

*Reciben con diferentes partes del cuerpo un objeto lanzado desde cierta distancia.

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 24/08 al 28/08 del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo *

2. Curso *

Marca solo un óvalo.

1° año A

1° año B

Instrucciones

- 1.- Lea el recordemos 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.

Recordemos

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana?, Espero que hayas podido participar de la rutina de resistencia moderada que incluía ejercicios para el fortalecimiento del tren superior y tren inferior. Las actividades físicas propuestas buscaban mejorar la capacidad de resistencia cardiovascular con ejercicios de intensidad moderada.

Los grandes músculos trabajados en esa rutina eran:

Tren superior: Abdominales, bíceps, tríceps, deltoides y pectorales.

Tren inferior: Cuádriceps, glúteos, entre otros.

Incorporar estos a tu rutina diaria ayudarán a fortalecer tus músculos y la condición física en general.

Contenido

Esta semana te invito a reforzar la habilidad motora básica de manipulación en todas sus expresiones con manos y pies. En esta rutina practicarás todas las formas y posibilidades en que puedes utilizar el implemento balón.

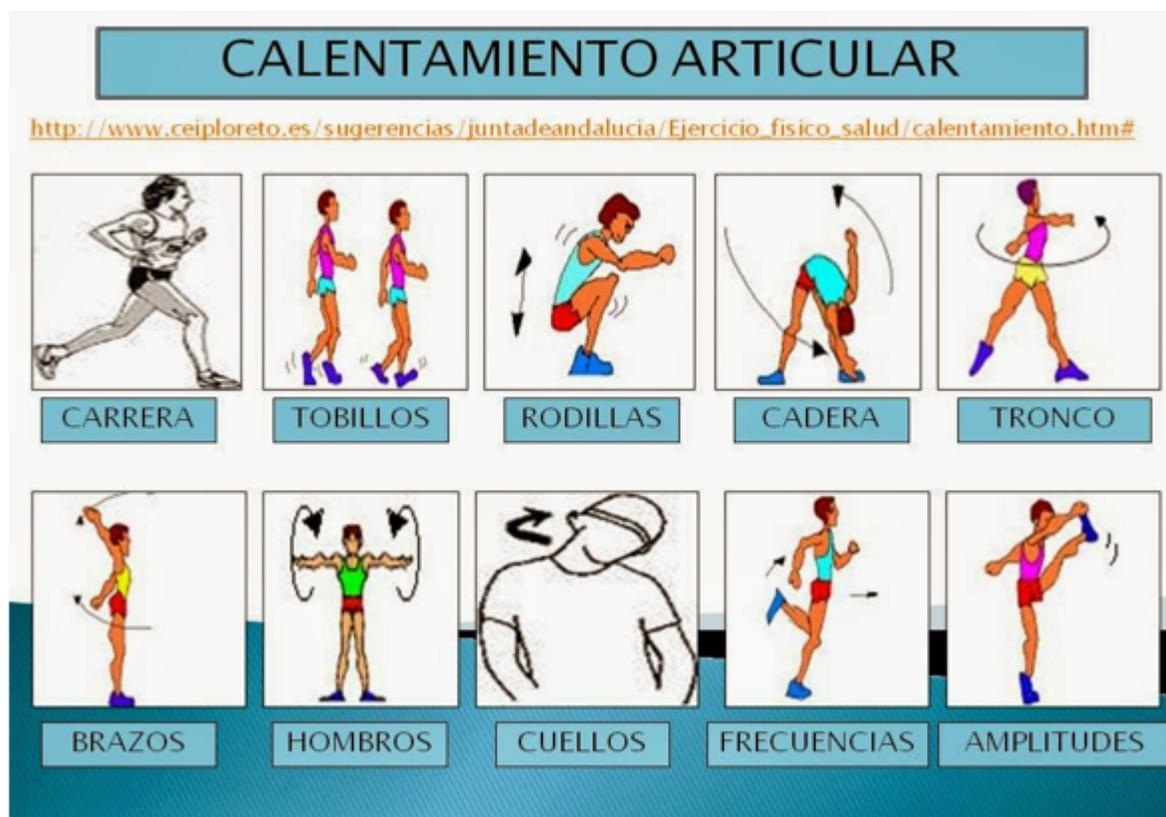
Los conceptos prácticos a trabajar son:

- * Manipulación con manos y pies.
- * Lanzamientos y recepciones.
- * Conducción con manos y pies.
- * Atrapar un balón.
- * Golpear un balón con diferentes partes del cuerpo.

Todos estos desafíos afianzarán tu capacidad para coordinar el trabajo específico: ojo-mano, ojo-pie y poder perfeccionar las habilidades para actividades más complejas a futuro.

Desafío: te explico la rutina paso a paso

Paso 1: Movilidad articular (conducta segura).Ejecuta los siguientes ejercicios antes de la rutina para preparar al cuerpo para el desafío físico.



Materiales

Para la siguiente rutina necesitas:

- 1.- Un lugar despejado de tu casa.
- 2.- Un balón.
- 3.-Ropa adecuada para la actividad.

Paso 2: Observa el vídeo y trabaja las habilidades motoras de manipulación en diferentes situaciones con manos y pie..



<http://youtube.com/watch?v=mxrbGrwI9M>

Paso 3: estiramiento y vuelta a la calma. (Conducta segura).



Ticket salida: contesta las siguientes preguntas, una vez que termines pon enviar y tendrás tus respuestas en forma automática.

3. Las habilidades motoras de manipulación están referidas a las acciones que se realizan con : * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) manos
- B) pies
- C) manos y pies

4. Selecciona todas las acciones motrices que puedes realizar con las habilidades motoras de manipulación. *

6 puntos

Selecciona todos los que correspondan.

- Lanzar un balón.
- Chutear un balón
- Correr en una pista.
- Conducir un balón con el pie.
- Golpear un balón.
- Conducir un balón con la mano.
- caminar en un cerro.
- saltar una valla



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios