



| | | Semana 24 | 28-02 octubre |
|-------------------------------------|--|--------------|---------------|
| Curso | 1° | Clase | 24 |
| Unidad 1 | EJERCICIO FÍSICO Y SALUD | | |
| Objetivo Aprendizaje | <p>(OA1) Habilidades Motrices, Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.</p> <p>(OA6) Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.</p> <p>(OA11) Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implemento bajo supervisor; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.</p> | | |
| Objetivo de la clase | Repasar y fortalecer objetivos descendidos, habilidades motrices, aptitud y condición física, seguridad y juego limpio de la evaluación formativa ¿Cuánto hemos aprendido?, a través de un ppt | | |
| Valor a desarrollar | Responsabilidad | | |
| Actitud durante la actividad | - Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. (OA E) | | |
| Recursos | - Rutinas impresas o en cuaderno - Computador o Smartphone para ver links | | |

NORMAS DE LA CLASE

- **BUSCAR LUGAR TRANQUILO**
- **TENER TODOS MATERIALES A MANO**
- **MANTENER SILENCIADO EL MICRÓFONO**
- **PEDIR LA PALABRA PARA OPINAR.**
- **ESPERAR TURNO PARA PARTICIPAR.**
- **USO DEL CHAT SÓLO CONSULTAS DE LA CLASE.**
- **RESPETARNOS Y ESCUCHARNOS.**



HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS SE CLASIFICAN EN 3 TIPOS:

Habilidades motrices de Locomoción: son aquellos movimiento que permiten a una persona desplazarse de un punto a otro, dentro de estas es posible encontrar algunas como: Caminar, Correr, Trotar, Saltar, Gatear, Reptar, Cuadrupedia, trepar, entre otras.



Habilidades Motrices de Manipulación: son aquellos movimientos en donde la acción principal se centra en el manejo de un objeto, aquí podemos encontrar: el Botear, Recepcionar, Rodar, Conducir, Golpear, Traccionar, Arrastrar, entre otras.

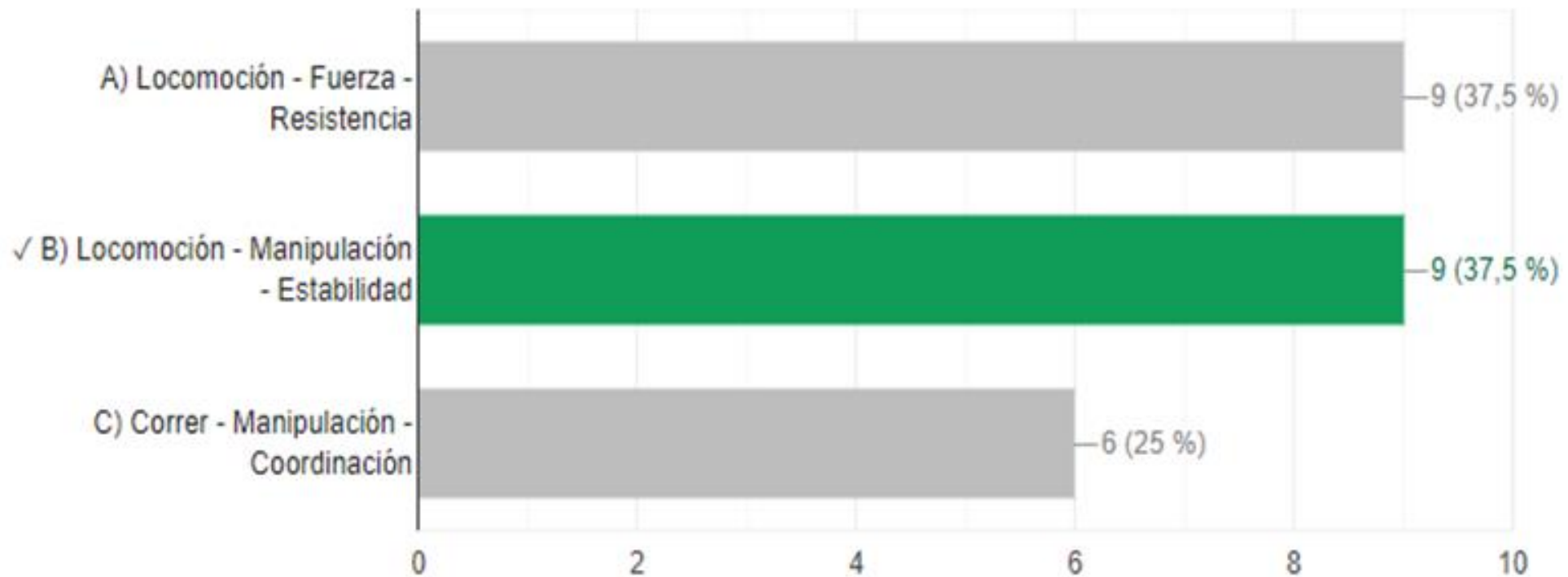


Habilidades Motrices de Estabilidad: Son aquellos movimientos en los que el cuerpo debe mantener el equilibrio como: Colgarse, Equilibrarse, Estirarse, Doblarse.



1.-Las Habilidades Motrices se clasifican en 3 tipos:

9 de 24 respuestas correctas



SE PUEDEN MEJORAR CON EL ENTRENAMIENTO

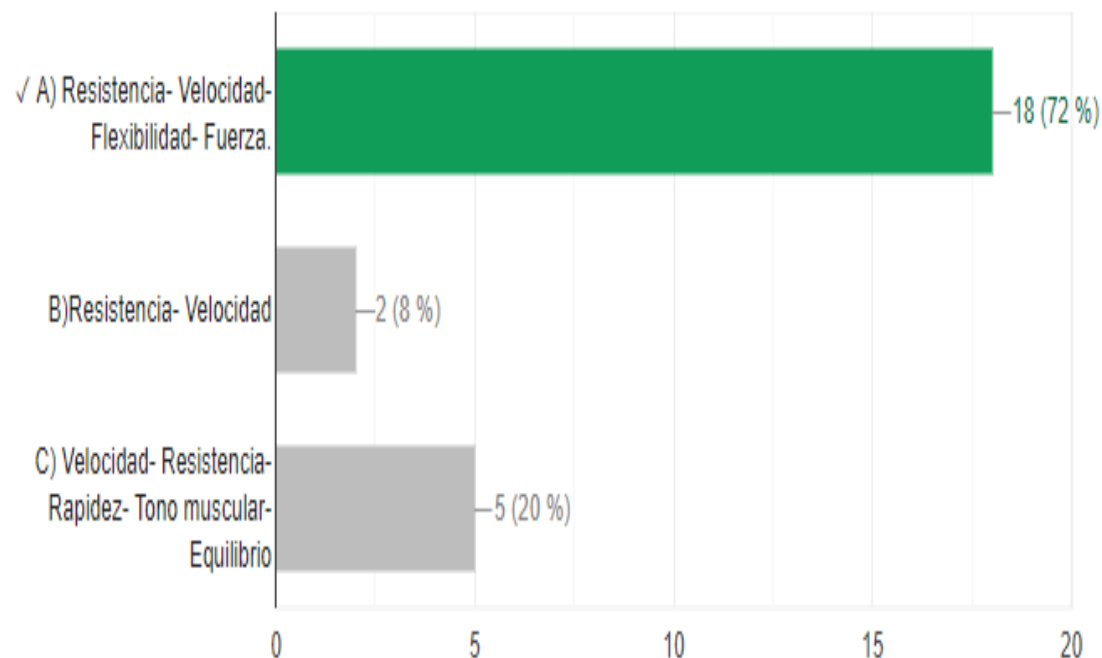
RESUMEN: CAPACIDADES FÍSICAS

VELOCIDAD
RESISTENCIA
FLEXIBILIDAD
FUERZA



3.- ¿Cuáles son las capacidades físicas?

18 de 25 respuestas correctas



EJERCICIOS DE ESTABILIDAD Y LOCMOCIÓN

EJERCICIOS DE LOCOMOCIÓN

andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, caer, esquivar, trepar, bajar, etc.

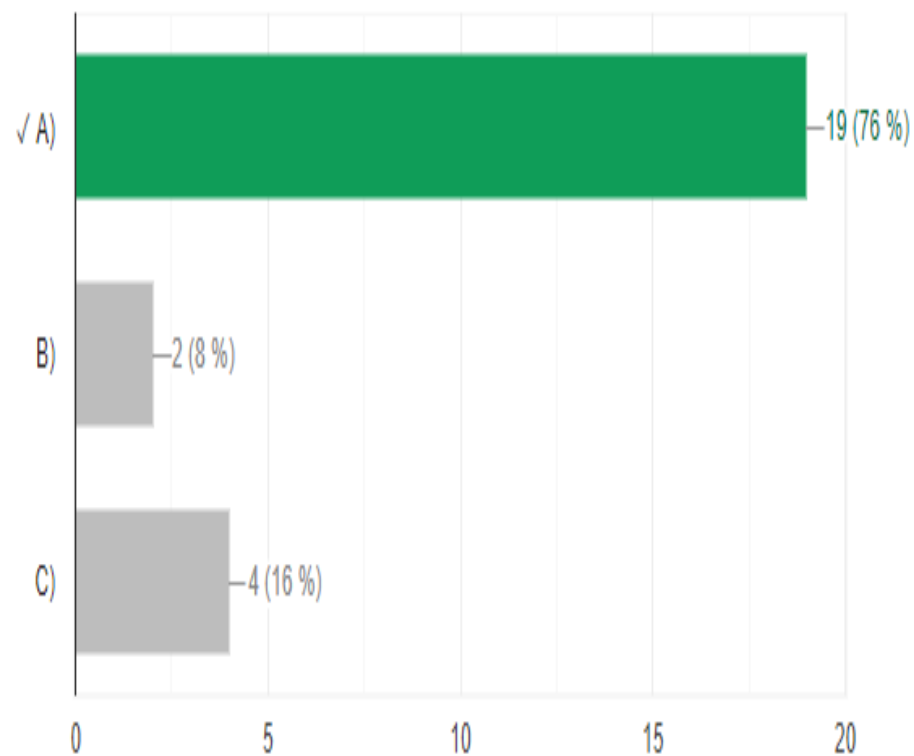
EJERCICIOS DE ESTABILIDAD

Sentadilla con o sin pesas.
Estocada
Equilibrio
Colgarse



7.- Selecciona la alternativa que indique un ejercicio de Locomoción y Estabilidad

19 de 25 respuestas correctas



TICKET DE SALIDA

Para finalizar la clase vamos a responder las siguientes preguntas:

- 1.- Las habilidades motrices básicas se clasifican en 3 tipos, nómbralas.
- 2.- Nombra 2 ejercicios de Locomoción.
- 3.- ¿Cuáles son las 4 capacidades físicas?
- 4.- Botear un balón a que tipo de habilidad motriz corresponde.
- 5.- Realiza 2 ejercicios de flexibilidad trabajados en clases anteriores.

!!!FELICITACIONES POR TU TRABAJO!!!