



GUÍA 4 EDUCACIÓN FÍSICA 1º BÁSICO JUNIO 2021

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: OA1 Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

CONTENIDOS: Locomoción, Manipulación y Estabilidad.

ACTIVIDADES: Junto a un adulto lee el siguiente texto y posteriormente desarrolla la actividad que se indica.

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS 2

Como ya sabemos las habilidades motrices básicas son aquellos movimientos que aparecen de manera natural mientras crecemos. Se trata de aquellas habilidades con las que todos los seres humanos nacemos, que surgen como consecuencia de nuestro desarrollo, tales como gatear, caminar, correr, saltar, girar, lanzar, atrapar, etc.

Todo ser humano posee tres Habilidades Motrices Básicas:

Habilidades Motrices de Locomoción que conocimos y realizamos el Primer Trimestre, en este grupo de habilidades encontramos las siguientes acciones: caminar, trotar, correr, saltar, gatear, reptar, rodar por ejemplo

Habilidades Motrices de Manipulación: son aquellos movimientos en donde la acción principal se centra en el manejo de un objeto, que generalmente es una pelota o balón, para realizar la habilidad motriz de manipulación podemos utilizar diferentes partes de nuestro cuerpo, como las manos y los pies. Aquí podemos encontrar acciones como dar bote a un balón (botear), lanzar, atrapar, patear, conducir, etc.

Botear



Patear



Lanzar y Atrapar

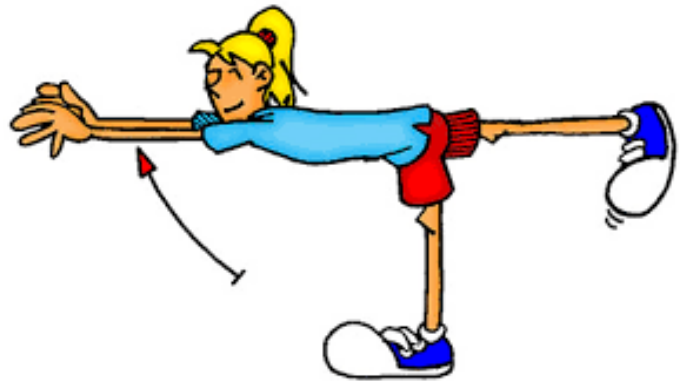


Conducir



Habilidades Motrices de Estabilidad o Equilibrio: Puede ser Estático cuando nos quedamos inmóviles durante un tiempo determinado, como cuando jugamos al “congelado” o Dinámico cuando caminamos sobre una línea, cuerda o una banca, donde nos encontramos en movimiento pero debemos mantener nuestra estabilidad para no caer.

Equilibrio Estático



Equilibrio Dinámico

