



## GUÍA 4 EDUCACIÓN FÍSICA 2° 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 conforme a la evolución humana. Se trata de aquellas habilidades innatas, que surgen como consecuencia del desarrollo humano, tales como gatear, andar, correr, saltar, girar, lanzar, atrapar, golpear, 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 un balón, pero puede ser otro objeto también, para realizar la habilidad motriz de manipulación podemos utilizar diferentes partes de nuestro cuerpo, como las manos, cabeza, pecho, piernas y pies. Aquí podemos encontrar acciones como botear, lanzar, atrapar, patear, golpear, conducir, etc.

**Botear**



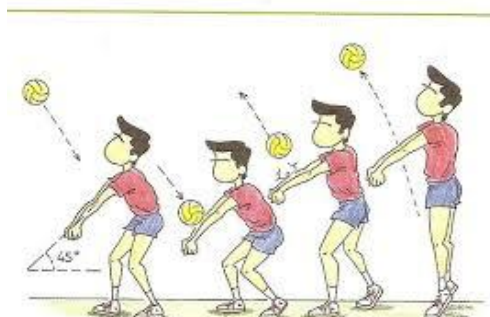
**Patear**



**Lanzar y Atrapar**



**Golpear**

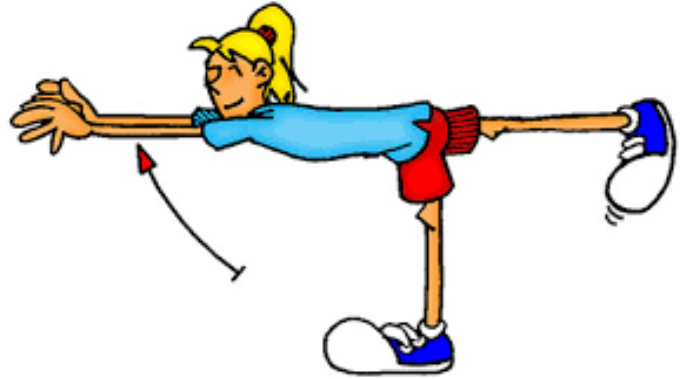


**Conducir**



**Habilidades Motrices de Estabilidad o Equilibrio:** son habilidades en las que se trata de mantener una estabilidad o equilibrio estático, cuando nos quedamos inmóviles durante un tiempo determinado, mientras mantenemos una postura específica o determinada con nuestro cuerpo y dinámico ante una situación o tarea motriz y se logra por medio de un adecuado ajuste postural que resuelva eficazmente el problema planteado, como cuando caminamos sobre una línea o una banca, donde nos encontramos en movimiento pero debemos mantener nuestra estabilidad para no caer.

### Equilibrio Estático



### Equilibrio Dinámico

