



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email: colegiomiravalle1650@gmail.com
Docente:

Guía de Trabajo N°6 Educación Física y salud, 1° y 2° básico “Habilidades motrices”

Nombre : _____
Curso : _____
Fecha : ____ / ____ / ____

Objetivo:

OA1 Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas.

OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

(REALIZA LAS ACTIVIDADES CON LA AYUDA DE UN ADULTO)

HABILIDADES MOTRICES

El concepto de **Habilidad Motriz Básica** en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones **motrices** que tiene relación con los movimientos básicos del ser humano, tales como caminar, correr, girar, saltar, trepar, lanzar y recibir, entre otras.

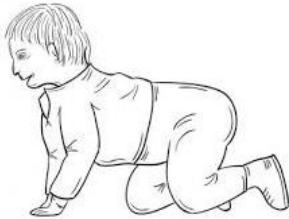
El desarrollo correcto de las habilidades motrices permite el fortalecimiento muscular, el crecimiento de los huesos, mantener una correcta postura y el posterior desarrollo de habilidades secundarias como la coordinación, equilibrio, percepción y agilidad, entre otras.

Cómo su nombre lo dice, las habilidades motrices **BÁSICAS**, son la base para luego desarrollar las habilidades motrices secundarias. Por eso la importancia de su desarrollo durante la niñez.



Actividad

Instrucciones: Observa las siguientes imágenes y encierra en un círculo las que corresponden a **HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS**.





TE INVITAMOS A REALIZAR ESTA RUTINA DE EJERCICIOS 3 O 4 VECES A LA SEMANA.

Para las siguientes actividades puedes revisar el canal de youtube “Miravalle junto a ti”, donde aparece un video explicativo de cada ejercicio o en classroom.

Materiales:

- ✓ 10 pelotitas de papel.
- ✓ 12 hojas de papel enumeradas del 1 al 6 (2 veces)
- ✓ 3 bolsas plásticas.

Actividades:

- 1) **Preparación:** “Los números” El estudiante debe estar sentado en el suelo con 6 pelotas de papel, cada pelota debe tener un número del 1 al 6. Al frente del estudiante deben haber en el suelo 6 hojas de papel enumeradas del 1 al 6. Dispuestas de manera desordenada. Necesita la ayuda de un adulto

Realización: El adulto deben decir al azar números del 1 al 6 y estudiante rápidamente debe colocar la pelota del número que dijo el adulto en la hoja de papel que corresponde. Por ejemplo: si el adulto dice 5, el estudiante debe tomar rápidamente la pelota que dice 5 y colocarla encima de la hoja que dice 5. Una vez terminado cambiar de orden las hojas y volver a repetir el ejercicio. Realizar 3 veces.

- 2) **Preparación:** “lanzamientos” El estudiante debe ubicarse de pie con una pelota de papel en las manos, y realizar los siguientes lanzamientos.

Realización: 1) lanzar una pelotita de papel al aire y recepcionar con ambas manos, 10 veces. 2) lanza con una mano y recibe con la otra y entrégala de mano en mano, 10 veces. 3) lanza la pelotita de una mano hacia otra, 10 veces. 4) lanza la pelotita hacia arriba, da un aplauso y recibe, 10 veces. 5) lanza hacia arriba, toca el talón con la mano y recibe, 10 veces. 6) lanza la pelotita hacia arriba, toca el talón realiza un aplauso y recibe la pelotita de papel. 10 veces.

- 3) **Preparación:** “coordinación” El estudiante debe sentarse en el suelo, a un costado están las 10 pelotas de papel y al otro costado un bol o fuente.

Realización: El estudiante debe tomar una pelotita de papel con los pies, y depositarla en el bol. Repetir hasta que termine con todas las pelotitas, sólo debe tomarlas de A UNA A LA VEZ. Repetir 2 veces.

- 4) **Preparación:** “paracaídas” El estudiante se ubica de pie con 2 bolsas en la mano, si puede, hacerlo con 3 bolsas.

Realización: El estudiante debe lanzar las bolsas hacia arriba, tomarlas antes que caigan al suelo y volver a lanzarlas hacia arriba. La idea es que la bolsa toque el suelo.



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email:colegiomiravalle1650@gmail.com
Docente:













En la siguiente tabla marcar o pintar la carita que corresponda, según el nivel de dificultad que sintió el estudiante en cada actividad.

Esta tabla debe enviarla via classroom o correo electrónico, indicando nombre del estudiante y curso.

Nombre estudiante:

Curso:

Fecha de envío:

EJERCICIO	FÁCIL	DÍFÍCIL	MUY DIFÍCIL
Ejercicio 1 "Los números"			
Ejercicio 2 "Lanzamientos"			
Ejercicio 3 "Coordinación"			
Ejercicio 4 "Paracaídas"			

Puede modificar los materiales según lo que tenga disponible, sin alterar el objetivo principal del ejercicio. En caso que tengas alguna duda, puedes escribirnos a los siguientes correos:

- camilabarros.miravalle@gmail.com

- josebustos.miravalle@gmail.com

Profesores de Educación física y Salud.

Camila Barros Villalobos

José Bustos Núñez