



**GUÍA DE APRENDIZAJE N° 2**  
**Período del 03 al 08 de abril, 2020**  
**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD PRIMERO BÁSICO**  
**UNIDAD 1: CONTROL MOTRIZ Y ESTRATEGIAS DE JUEGO**

NOMBRE : ..... CURSO: .....

<b>OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:</b>	<b>OA01</b> Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.
<b>TEMA DEL TRABAJO:</b>	Habilidades motrices básicas
<b>ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:</b>	Circuito motriz Combinan y usan el máximo de habilidades de desplazamiento, como reptar y correr de forma coordinada saltar, caminar, correr y saltar, deslizar y saltar en un pie, saltar con un pie y luego con el otro.

## Habilidades motrices básicas



Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las destrezas que aprendemos al ver y observar, estando presentes desde el momento en que nacemos y a lo largo de todo nuestro desarrollo.

Consideramos habilidades motrices básicas a los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

### Desplazamientos

Por desplazamiento entendemos toda progresión de un punto a otro, utilizando como medio el movimiento de tu cuerpo total o parcial. Las dos manifestaciones más importantes del desplazamiento son caminar y correr.

### Saltos

El desarrollo del salto se basa en modificaciones del caminar y correr, en donde te despegas del suelo, debido a un impulso que realizaste con una o dos piernas.

### Giros

Es todo movimiento de tu cuerpo que implica una rotación (giro). Los giros te ayudarán a orientarte mejor en alguna situación del día a día.

### Equilibrio

Es la capacidad de mantener una determinada postura corporal por un tiempo.

### Coordinación

Atendiendo a las partes del cuerpo que intervienen en el movimiento podemos distinguir:

- Dinámica general: aquella que agrupa los movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo.
- Óculo-manual y óculo-podal: aquella que va dirigida a las manos o pies. Los ejercicios para desarrollarlas van encaminados a los lanzamientos y las recepciones.

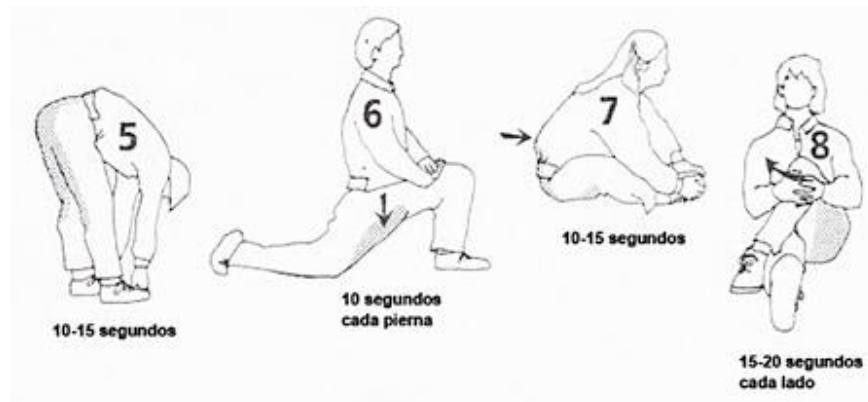


### ACTIVIDAD

1. Antes de comenzar, es necesario recordar que las habilidades motrices básicas son caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, girar, entre otras.
2. A continuación, te invitamos a que revises este video con mucha atención, e identifica cuál de todas las habilidades motrices básicas están presentes.
  - [Primero básico - Circuito motriz](#) o
  - [Educación Física CPSM](#) (busca el video que corresponde a tu curso)
3. Ahora prepárate para realizar actividad física:
  - Ponte ropa deportiva y/o cómoda, zapatillas, una botella de agua.
  - Trata de tener un espacio físico en la casa donde trabajar.
  - Busca los materiales necesarios o puedes usar tu imaginación si no cuentas con alguno.
  - Arma en casa en circuito motriz del video.
4. Realiza el siguiente calentamiento:
  - Trote en el lugar durante 2 minutos, elevando las rodillas y alternando el movimiento de los brazos.
  - Realiza movilidad articular, tal y como indica la imagen a continuación. Debes hacer 10 veces cada movimiento.



5. Ahora realiza el circuito motriz que armaste en casa, repitiéndolo de 5 a 7 veces.
6. Finalmente, haremos ejercicios de elongación:





7. Cuando realices tu circuito motriz dile a algún adulto que te saque una fotografía, para tener un registro de la actividad. Más adelante te la pediremos.
8. Dibuja en tu cuaderno el circuito motriz que realizamos, le pondremos de título *Circuito motriz número 1*.
9. *Recuerda al terminar la sesión de tu entrenamiento, debes lavarte tus manos, ducharte, lavarte los dientes y cambiarte de ropa.*