



GUÍA DE APRENDIZAJE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CUARTO BÁSICO
UNIDAD 1: CONTROL MOTRIZ Y ESTRATEGIAS DE JUEGO

NOMBRE : CURSO:

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	OA1 Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles; por ejemplo: atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse botando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.
TEMA DEL TRABAJO:	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	Combinan y usan el máximo de habilidades de desplazamiento, como reptar y correr de forma coordinada, trepar y saltar, caminar, correr y saltar, deslizar y saltar en un pie, saltar con un pie y luego con el otro. Ejecutan distintas combinaciones para iniciar y terminar el salto; por ejemplo: saltar con un pie y aterrizar con los pies juntos, saltar a pies juntos y aterrizar con el pie derecho.



Las **habilidades motrices básicas** son actos motores que se realizan naturalmente y que constituyen la base para las acciones motrices que el ser humano desarrolle en el futuro.

Estas habilidades son las que posteriormente permitirán desarrollar acciones motoras más complejas.

Las habilidades motrices básicas son desplazamientos, saltos, equilibrios, lanzamientos y recepciones.

Entonces, se trata de las habilidades relacionadas con la capacidad de movimiento y desplazamiento del ser humano.





ACTIVIDAD:

1. Recordando que las “Habilidades motrices básicas” son: CAMINAR- CORRER- LANZAMIENTOS- SALTOS- GIROS- EQUILIBRIOS- MANIPULACION- REPTAR- RODAR; con todas sus combinaciones. Mira con detención el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=7DVBbQG-d4Y&feature=youtu.be> o

<https://sites.google.com/view/eficpsm/>

ESTE VIDEO TIENE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS DE:

SALTO EN ALTURA ADELANTE A ATRÁS, TROTE EN DISTINTAS DIRECCIONES, EQUILIBRIO, SALTOS PIE JUNTOS, SALTOS EN UN PIE, LANZAMIENTO AL CESTO.

2. 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.

Te invito a realizar los siguientes ejercicios de calentamiento.



Trote en el puesto

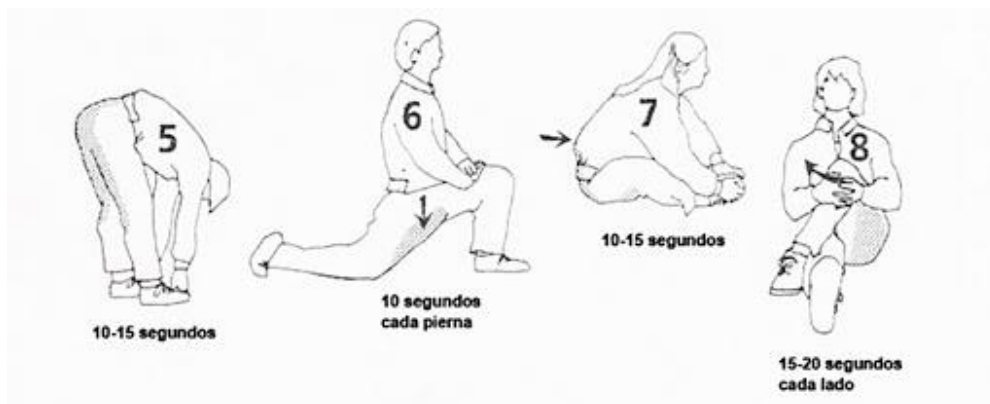
durante 3 minutos, elevando las rodillas.

2. MOVILIDAD ARTICULAR

Realizar 10 tiempos cada ejercicio

Ahora realiza el circuito motriz que armaste en casa, tienes que repetirlo 10 veces.

Finalmente, haremos ejercicios de elongación:





3. CUANDO REALICES TU CIRCUITO MOTRIZ DILE A ALGÚN ADULTO QUE TE SAQUE UNA FOTOGRAFÍA, PARA TENER UN REGISTRO DE LA ACTIVIDAD.



4. **DIBUJA EN TU CUADERNO EL CIRCUITO MOTRIZ QUE REALIZAMOS, LE PONDEREMOS DE TÍTULO CIRCUITO NÚMERO 1.**

TICKET DE SALIDA

DIBUJA SEGÚN CORRESPONDA COMO TE SENTISTE CON ESTA ACTIVIDAD

EXCELENTE TRABAJO	TRABAJÉ REGULAR	PODRÍA MEJORAR
		

REALIZASTE TU TRABAJO CON ROPA DEPORTIVA CÓMODA, ZAPATILLAS	
ARMASTE TU CIRCUITO MOTRIZ CON MATERIALES USADOS EN CASA	
REALIZASTE EL CALENTAMIENTO PREVIO	
REALIZASTE EL CIRCUITO MOTRIZ	
REALIZASTE ELONGACIONES AL FINALIZAR LA CLASE	