



Guía Digital N°8 Retroalimentación

Asignatura : Educación Física
Curso : Segundo Básico
Docente : Ma. Francisca Rojas A. / Guillermo Lavado
Semana : 01 al 05 de Junio
Días de atención : Lunes a viernes de 10.00 a 11. 00 y de 15.00 a 16.00 hrs.
Martes, Jueves y viernes 12:00 hrs.
Contacto : francisca17r@Hotmail.com/Guillermo.lavado@colegio- isabelriquelme.cl

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

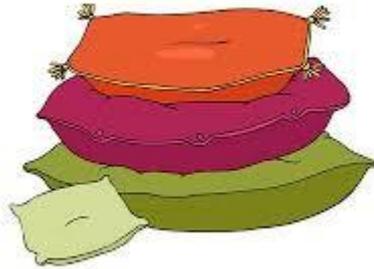


1.- OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDO CONCEPTUALES

Objetivo de Aprendizaje	CONTENIDO
<p>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.</p> <p>OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.</p>	Habilidades motrices básicas: locomoción, manipulación y estabilidad.
Objetivo de la clase:	Habilidades
Practicar habilidades motrices básicas.	Saltar Lanzar Desplazarse Equilibrio

Materiales

Cojines



1 par de
calcetines o
pelota pequeña

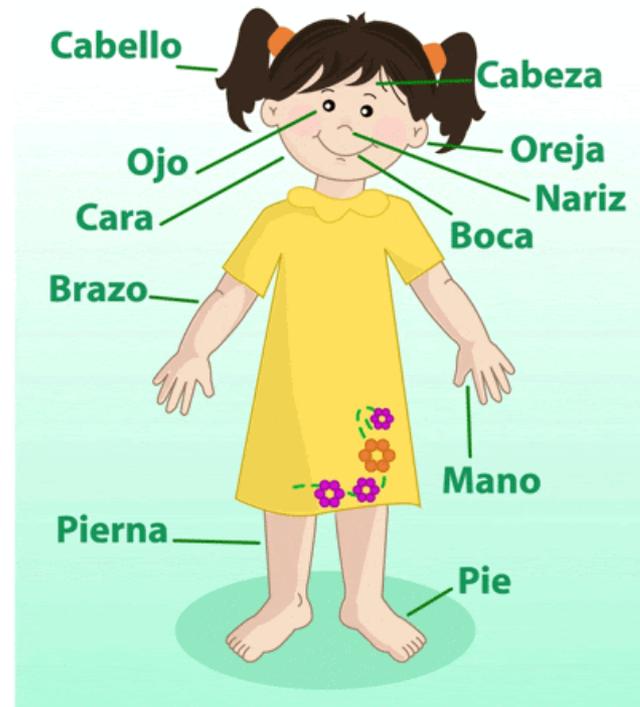


2.- GUÍA

Antes de trabajar con las habilidades motrices básicas, debemos reconocer nuestro cuerpo, sus lados y partes.

Nuestro cuerpo tiene dos lados: Lado izquierdo y lado derecho. Se divide en tres partes: cabeza, tronco y extremidades (superiores e inferiores) y además posee distintas partes y órganos.

Además podemos dividir nuestro cuerpo en dos: lado izquierdo y lado derecho así como también la cabeza, el tronco y las extremidades.



Ahora si, ya recordamos aspectos básicos de nuestro cuerpo, veremos que son las habilidades motrices básicas.



¿Qué son las habilidades motrices básicas?

Las habilidades motrices básicas son aquellos movimientos que aparecen de manera natural a medida que vamos creciendo. Son capacidades naturales que posee nuestro cuerpo, como correr, saltar, girar, lanzar, etc. y son la base para el desarrollo de acciones más complejas. Las habilidades motrices básicas se clasifican en:

1. Habilidades motrices básicas de **locomoción**, son aquellos movimientos que permiten desplazarnos, llevar nuestro cuerpo de un lugar a otro como, por ejemplo, caminar, correr, saltar, trepar, gatear, caminar en cuatro patas, etc.
2. Habilidades motrices básicas de **manipulación**, son aquellos movimientos que puede realizar nuestro cuerpo utilizando artículos o implementos, como, por ejemplo, lanzar, recibir, golpear, batear, patear, etc.
3. Habilidades motrices básicas de **estabilidad**, son aquellas acciones que nos permiten mantener el equilibrio en movimiento o de forma estática, como, por ejemplo, girar, inclinarse, pararse en un pie, etc.

Clasificación de las Habilidades Motrices Básicas



Desplazamientos

Salto

Giros

Manipulación
de objetos



3.- TAREA

Ejercicios para realizar en casa

Lo primero que debemos hacer antes de realizar ejercicio o actividad física es el calentamiento para evitar lesiones y elevar la temperatura de nuestro cuerpo y así este esté listo para moverse ¿Cómo lo podemos hacer?

Calentamiento :

Moveremos nuestras articulaciones en orden ascendente, es decir de abajo hacia arriba, realizando movimientos lentos y grandes, de 15 veces de la siguiente forma:



¡No olvides beber agua!



Realizaremos los siguientes ejercicios para calentar nuestro cuerpo:

Articulación	Movimiento	Ejemplo
Tobillos	movimiento de circunducción en ambos sentidos (mover en círculos para los dos lados)	
Rodillas	movimiento de flexo extensión (doblar y estirar las rodillas)	
Cadera	movimiento de circunducción (mover en círculos)	
Columna	Movimiento de rotación (girar columna hacia la derecha y luego hacia la izquierda)	
Hombros	Movimiento de circunducción (mover en círculos hacia ambos sentidos)	
Codo	movimiento de flexo extensión (doblar y estirar las codo)	
Muñeca	Movimiento de circunducción (mover en círculos hacia ambos sentidos)	
Cuello	Movimiento de circunducción (mover en círculos hacia ambos sentidos)	

Terminado el calentamiento, debes realizar los siguientes ejercicios los cuales ayudarán a mejorar tus habilidades motrices básicas vistas anteriormente.

1.-TROTE:

Recuerda mover los brazos hacia adelante y atrás, mantener los codos flexionados, elevar (levantar) rodillas y flexionarlas.

Puedes trotar en el lugar (3 minutos 3 veces).



2.- SALTO PIES JUNTOS:

Pone en una hilera los cojines dejando un espacio entre cada uno. Salta hacia adelante con los pies juntos y te devuelves de la misma forma.

Repite este ejercicio tres veces.



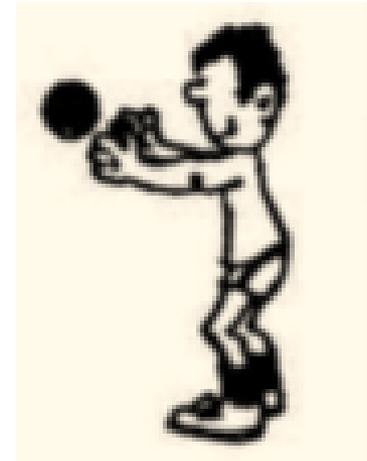
Lanzar ambas manos:

Realiza una pequeña flexión de rodillas, con la pelota en las manos, los brazos y manos siguen el movimiento de la pelota, lanza el balón hacia arriba. Si no tienes un balón o pelota, puedes hacer pelotitas de papel, un calcetín, lanzar algún peluche o algo que sea blando y liviano. Realiza 10 lanzamientos, descansa y repite 9 veces mas. Lo ideal es que puedas desplazarte por el lugar (caminando hacia adelante).



ATRAPAR:

Al recibir la pelota mantiene levemente flexionados los brazos, atrae la pelota hacia el cuerpo sin que caiga al suelo.



SALTO EN UN PIE:

Despega utilizando solo un pie, cae en el mismo pie, sin apoyar el otro. Puedes utilizar las líneas del suelo o colocar juguetes o las escobas o cualquier implemento que puedas saltar q sean de bajos o ras de piso y que no puedan dañarte.

Realiza 10 saltos con el pie derecho y 10 con el pie izquierdo, lo ideal es que puedas desplazarte, descansa y repite 9 veces mas.



Para finalizar debemos realizar ejercicios de estiramiento muscular, para volver a la calma y así también evitaremos lesiones. Algunos ejemplos son:

Separo pies, Llevo un brazo a la oreja e inclino la columna hacia la derecha y luego hacia la izquierda .

(20 segundos)



Sentado(a), espalda derecha, con mis dedos de las manos y sin flexionar las rodillas trato de tocar la punta de pies y /o con la frente trato de tocar las rodilla

(20 segundos)



¡¡¡RECUERDA HIDRATARTE SIEMPRE!!! ANTES, DURANTE Y DESPUES DE LA ACTIVIDAD FISICA

4.- AUTOEVALUACIÓN

¿Cómo he trabajado?

Ahora llegó el momento de ver como has estado trabajando, para eso es necesario que leas atentamente y respondas con sinceridad. *Para responder marque con un "X", para realizar esta autoevaluación debes escribirla en tu cuaderno, con buena letra y ordenado.*

EVALÚATE

INDICADORES	SI 	A veces 	NO 
Realicé ejercicios de calentamiento.			
Me desplazé lanzando la pelota (peluche, calcetín, etc.)			
Lancé la pelota con ambas manos y recibí de la misma forma.			
Salto utilizando un solo pie.			
Realicé ejercicios de estiramiento muscular.			