



Guía de Educación Física y Salud Guía N° 6

| Nombre y Apellido | Curso | Fecha |
|-------------------|---------|-----------------|
| | 4º ____ | ____/____/ 2020 |

OA 9

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.

OA 1

Identificar combinación de habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación a través de acciones motrices o deportes.

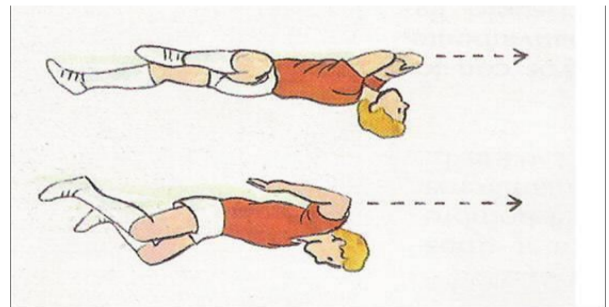
Instrucciones:

Leer con atención para luego responder la guía, si tienes dificultad para imprimirla responde directamente en tu cuaderno solo las respuestas o archivarla en carpeta según corresponda.

Contenidos:

Recordando que las habilidades motrices son el eje central de nuestra asignatura, ya que están principalmente relacionadas con el movimiento de nuestro cuerpo, desplazamientos naturales que realizamos todos los días de manera inconsciente. En ellas podemos encontrar tres: locomotoras, manipulativas y de estabilidad.

1.- **Habilidades locomotora:** Son aquellas que utilizamos para poder desplazarnos de manera autónoma como, caminar, gatear, correr, saltar, trotar y trepar.



2.- **Habilidades manipulativas:** Se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de implementos y objetivos como: lanzar, recibir, atrapar y golpear.



3.- **Habilidades de estabilidad:** Su característica es el manejo y dominio de nuestro cuerpo en un espacio, como: girar, balancear, rotar, equilibrio, colgar.





Sabías....

En nuestros primeros años académicos nosotros potenciamos cada una de las habilidades motrices en forma separadas y combinadas, a través de circuitos y juegos motrices.

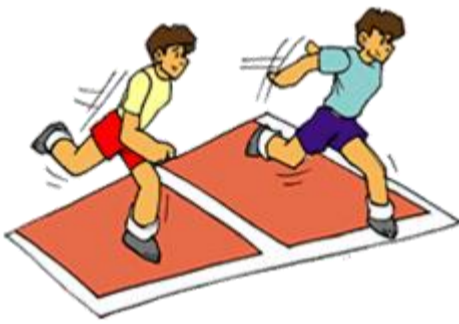
Habilidades de locomoción

Las habilidades, nosotros las podemos combinar de la manera que estimemos conveniente y según el objetivo que queramos cumplir, por ejemplo:

- Saltar en un pie mientras me desplazo con un implemento.
- Saltar la cuerda mientras corremos.
- Correr en diferentes direcciones y saltar en diferentes implementos.
- Correr con amplitud de zancada como salto de largo.

Estas mismas habilidades las podemos llevar a cabo en algún deporte para potenciar.

Carrera de velocidad



Salto largo



Salto valla



Habilidades de manipulación

Cuando tiramos un objeto o un balón que tenía tomado con las manos, estoy realizando un **LANZAMIENTO**. Puedo realizar lanzamiento con uno o ambos brazos.

El lanzamiento puede ser desde muy lejos, muy alto con puntería como lanzarle un pase a un compañero de pie con ambas manos, o como en el basquetbol que puede ser de precisión si el objetivo es lanzarlo al aro.

Actividad:

1.- En los siguientes dibujos debes identificar si el lanzamiento es de precisión o de altura. (Anota en tu cuaderno las respuestas si no puede imprimir su guía.)



2.- Dibuja seis acciones o deportes en que predominen las habilidades motrices, deben estar presentes ambas habilidades de locomoción y manipulación de manera individual y simultáneas.