



## Guía de educación Física y Salud Segundo Básico

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	2º ____	____/____/ 2020

### Objetivos de Aprendizaje:

**OA 1** 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.

**OA 6** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.

**OA 11** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

- Realizar un calentamiento mediante un juego
- Escuchar y seguir instrucciones
- Utilizar implementos bajo supervisión
- Mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

### SIGAMOS APRENDIENDO...HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que surgen de manera espontánea por consecuencia del desarrollo de una persona. Estas pueden ser clasificadas en tres tipos:

- **Habilidades motrices de Locomoción:** son aquellos movimiento que permiten a una persona desplazarse de un punto a otro, dentro de estas es posible encontrar algunas como: Caminar, Correr, Trotar, Saltar, Gatear, Reptar, Cuadrupedia, trepar, entre otras.



- **Habilidades Motrices de Manipulación:** son aquellos movimientos en donde la acción principal se centra en el manejo de un objeto, aquí podemos encontrar: el Botear, Recepcionar, Rodar, Conducir, Golpear, Traccionar, Arrastrar, entre otras.



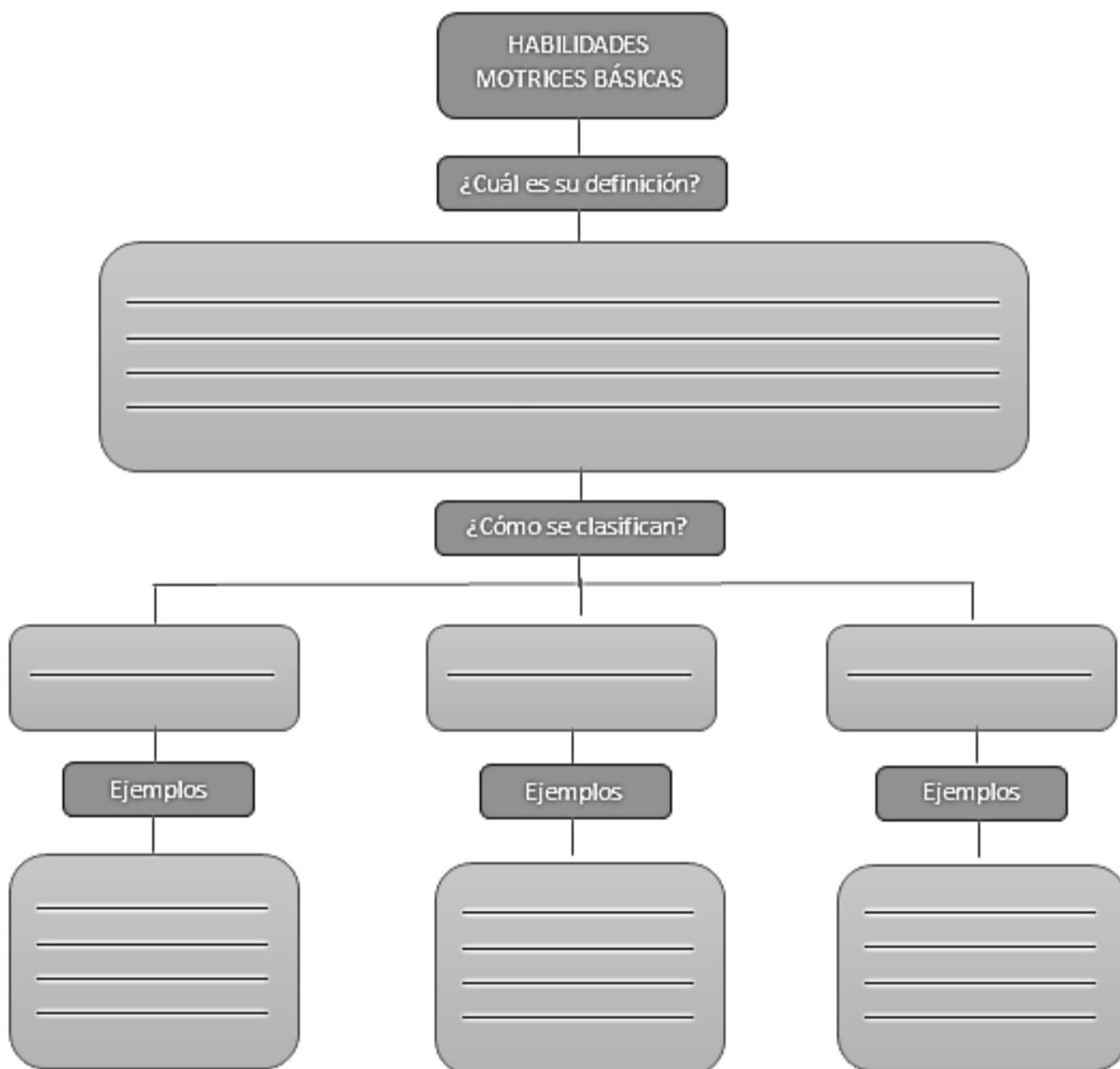
Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoces y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.

- **Habilidades Motrices de Estabilidad:** Son aquellos movimientos en los que el cuerpo debe mantener el equilibrio como: Colgarse, Equilibrarse, Estirarse, Doblarse.



Estas habilidades se van desarrollando y perfeccionando en la medida que se practican, es por ello que, al dominar las habilidades motoras básicas es posible comenzar a realizar de forma sucesiva dos o más acciones motoras de forma combinada, por ejemplo: correr boteando un balón, pararse en un pie y recibir un balón, saltar y lanzar un balón. Dichas combinaciones son denominadas **Habilidades Motrices Combinadas**, y es posible encontrarlas en los fundamentos principales de cada deporte.

Luego de leer el texto anterior completa el siguiente esquema.



Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoce y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.