

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°13 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	Semana Mes de agosto
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	90 minutos
CONTENIDO	Unidad N°2: Acciones motrices			CURSO	1° Básico A-B
OA 1	Habilidades motrices básicas.				
Habilidades	Reconocer la frecuencia cardiaca y habilidades motrices combinadas.				
Instrucciones Generales.	Ejecuta las actividades siguiendo las instrucciones. Recuerda siempre realizar una pausa entre cada ejercicio y también debes tener a mano tu botella o vaso con agua.				

Habilidades motrices y hábitos saludables.

Recordemos...

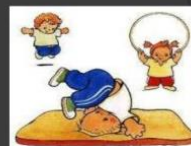
Las habilidades motoras básicas son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el hombre como correr, saltar, caminar, etc.

Estas se dividen en 3:

Locomoción: Son aquellos movimientos que realizamos para desplazarnos de un punto a otro, este puede ser corriendo, trotando, saltando, gateando, reptando, trepando, entre otras.

QUE SON LAS HABILIDADES LOCOMOTRICES BASICAS

Son movimientos que tienen como objetivo fundamental el llevar el cuerpo de un lado al otro del espacio. Aquí encontramos, andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, caer, esquivar, trepar, bajar, etc.



Manipulación: Son aquellos movimientos que realizamos con objetos como lanzar y recibir un balón, rodar, conducir, golpear, entre otros.

Estabilidad: Es la capacidad que tiene el cuerpo para mantener el equilibrio, pararse en un pie, realizar una rodada, posición invertida, colgarse, equilibrarse, entre otras.

HABILIDADES DE ESTABILIDAD

- SON LAS DE EQUILIBRIO Y DIRECCIONALIDAD
- SON MOVIMIENTOS EN QUE EL CUERPO PERMANECE EN SU LUGAR, PERO SE MUEVE ALREDEDOR DE LOS EJES HORIZONTALES Y VERTICALES



Actividad Nº 1. Relaciona cada uno de los siguientes conceptos con su definición. Escribe el numero que corresponde a la definición dada.

- | | | |
|---------------------------------|-------|---|
| 1. Habilidades Motrices Básicas | _____ | Movimientos donde el cuerpo debe mantener el equilibrio |
| 2. Manipulación | _____ | Movimientos donde la acción principal está centrada en el manejo de un objeto. |
| 3. Estabilidad | _____ | Acciones motrices que surgen de forma espontánea por consecuencia del desarrollo de una persona |
| 4. Locomoción | _____ | Movimientos que permiten a una persona desplazarse de un punto a otro. |

Actividad Nº 2. Observa las imágenes y une a la habilidad motriz que corresponde.



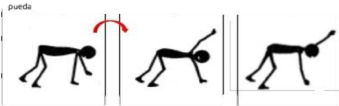


Manipulación

Locomoción

Estabilidad

Actividad N° 3. Realiza el siguiente circuito, repitiendo cada ejercicio durante 30 segundos

ESTACIONES DE TRABAJO
Habilidades motrices combinadas

Estaciones de trabajo	Representación
Nº1: El estudiante se desplaza en cuadrupedia de ida y vuelta.	
Nº 2: El estudiante se desplaza sobre una línea saltando en un pie de ida y de vuelta en el otro pie.	
Nº 3: El estudiante mantiene la posición de equilibrio parado en un pie durante 30 segundos, luego cambia al otro pie.	
Nº4: El estudiante crea un circuito con diferentes obstáculos y se desplaza a través de él, de diferentes formas (trotando, saltando, corriendo, cuadrupedia)	