



## Guía N° 1

Cursos	Primeros Básicos A-B-C-D-E
Asignatura	Educación Física y Salud
OA	<b>OA1</b> Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades
Fecha	Dos semanas del lunes 18 al viernes 29 de Mayo





Escribe tu nombre:

<p><b>Instrucciones:</b> responde la guía con ayuda de un adulto, si no puedes imprimirla realízala directamente en tu cuaderno, si la imprimiste recuerda pegarla en tu cuaderno.</p>

### Habilidades motrices

**Las habilidades motrices son acciones que van apareciendo a medida que vas creciendo, como locomoción (forma de desplazarse de un lugar a otro), manipulación (manejo de un objeto) y estabilidad (desarrollo del equilibrio).**

**Actividad 1:** Observa las siguientes habilidades motrices y luego encierra con un círculo la alternativa que corresponde.

			
<p>A. Locomoción B. Estabilidad C. Manipulación</p>	<p>A. Locomoción B. Estabilidad C. Manipulación</p>	<p>A. Locomoción B. Estabilidad C. Manipulación</p>	<p>A. Locomoción B. Estabilidad C. Manipulación</p>

**Actividad N°2** Observa el video educativo para realizar la actividad:





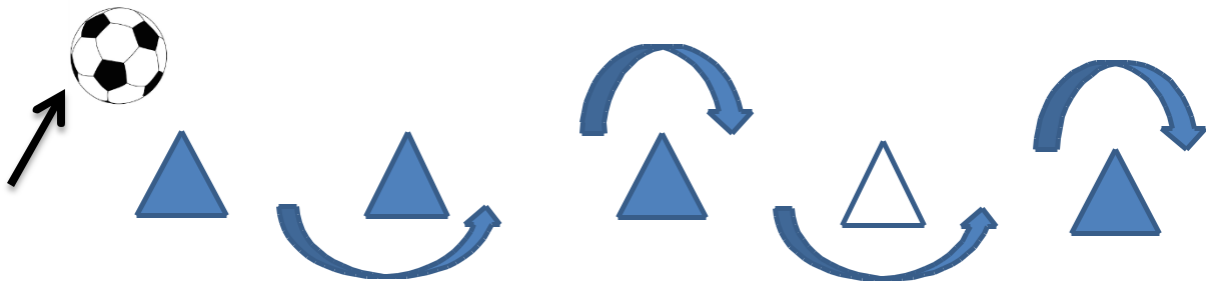
Realiza un circuito motriz en tu casa: utiliza lo que tengas a mano para hacer los obstáculos (confort, botellas, cajitas, etc.)

### Circuito en casa:

**1.- Ejercicio Nº1 Locomoción:** hacer un camino recto con unas 6 botellas, pasa caminando como muestra el ejemplo y de vuelta trotando (repetir 2 veces el ejercicio) mira el ejemplo en la imagen:



**2.- Ejercicio Nº2 Manipulación:** hacer el mismo recorrido anterior pero ahora con un balón caminando y dando botes o dominando con el pie, tú eliges esta vez sólo de ida y vuelta: mira el ejemplo de la imagen:



**3.- Ejercicio Nº3: Estabilidad** terminas el circuito haciendo la postura del árbol por 5 segundos. Mira la imagen:



**Recuerda siempre después de cada actividad debes lavarte la cara y las manos.**

Tienes dos semanas para enviar al correo electrónico de tu profesora el video de tú circuito, se considerará:

- Hacer todo el circuito
- Equilibrio en postura del árbol
- Dominio del balón
- Puntualidad en la entrega de tu video (hasta viernes 29 de mayo)