



Guía N° 9

Curso	Primeros Básicos A, B, C, D, E
Asignatura	Educación Física
OA	OA 1 Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas,
Fecha	Semana del lunes 6 al viernes 10 de julio.

Escribe tu nombre:

x

Habilidades Motrices

RECORDEMOS QUE:



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).

Antes de comenzar cualquier actividad debes

1. Lavarte las manos.
2. Usar ropa cómoda.
3. Tener a mano una botella con agua.
4. Estar en un lugar tranquilo y con espacio para tus ejercicios.
5. Tener todos los implementos que utilizaras para tus ejercicios.
6. Realizar un calentamiento previo de un trote suave en tu lugar.

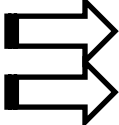
Actividad N°1 Observa el siguiente video educativo para conocer sobre nociones espaciales y realizar la actividad.

<https://www.youtube.com/watch?v=3wdLezvyPQI>



Juego “Simón manda”

Un adulto da la orden para que te muevas pero solo debes obedecer cuando diga Simón mana y si te mueves cuando no lo dice pierdes ejemplo:

- **¡Simón manda!** subir las manos  Aquí te puedes mover
- ¡Subir las manos!

Debes practicar con el juego:

- Simón manda manos hacia **ARRIBA** tratando de tocar el techo con los brazos estirados.



- Simón manda hacia **ABAJO**, nos agacharemos.



- Simón manda ir a la **IZQUIERDA o DERECHA** y debe tocar el objeto.

