



Guía del 20 al 31 de julio

Cursos	Primeros Básicos A – B – C – D – E
Asignatura	Educación Física
OA	OA1 Demostrar habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas.
Fecha	Dos semanas del lunes 20 al Viernes 31 de Julio

Nombre: _____

Habilidades Motrices

Actividad N°1 ¡ACTIVEMOS NUESTROS CONOCIMIENTOS!

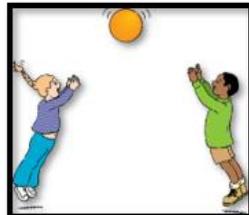
Para comenzar te invito a ver el siguiente video: <https://youtu.be/XnorYZwezgM>

- Responde según lo visto:
- Lee los tres grupos en los que se dividen las habilidades motrices. Une con una línea cada actividad a su habilidad motriz.

Locomoción

Estabilidad

Manipulación



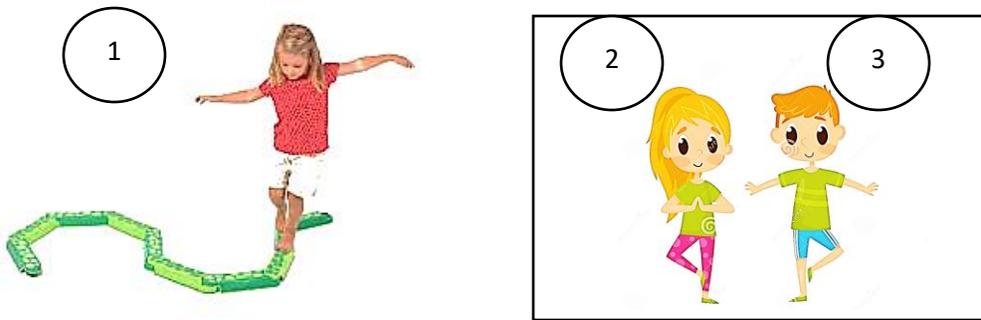
Recuerda que la **estabilidad** es la capacidad de mantener el equilibrio en el mismo lugar durante mucho tiempo. Existe la **estabilidad estática** (equilibrio en un solo lugar sin desplazamiento) y **estabilidad dinámica** (equilibrio en un lugar con desplazamiento)

- Mira detenidamente las imágenes y escribe el tipo de equilibrio que se está realizando. (estático o dinámico)





Actividad N°2: Te invito a realizar el circuito de equilibrios.

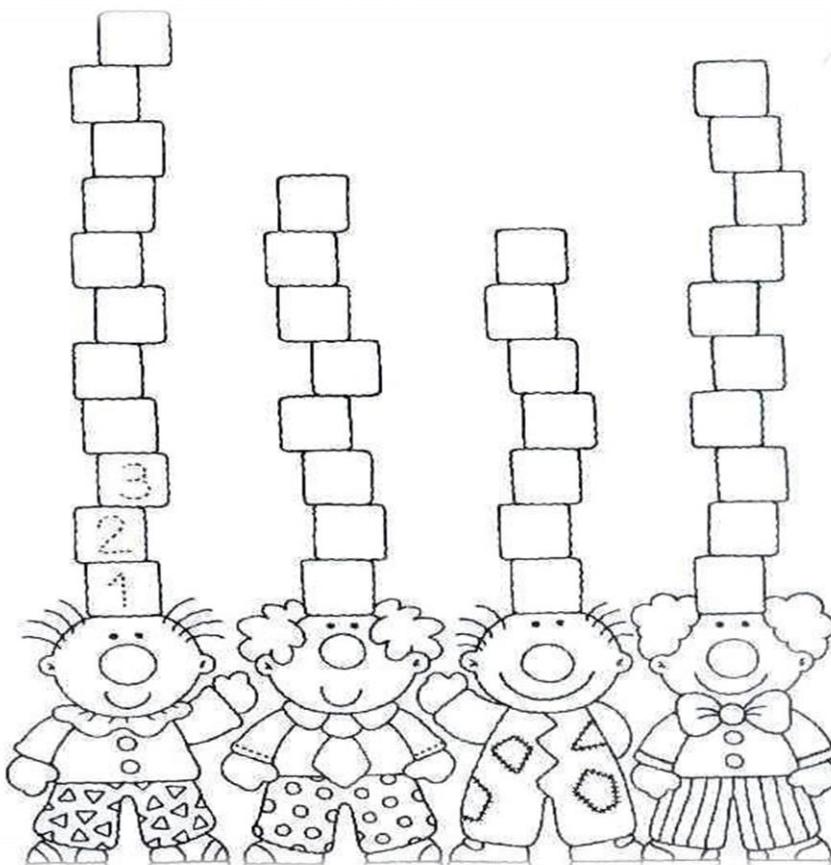


1. La cuerda floja: Pon una cuerda (o una cinta) en el suelo y camina sobre ella, poniendo un pie delante del otro sin caerse. Una vez que vayas adquiriendo mayor control, aumenta la dificultad poniendo obstáculos en el camino, como una almohada o un piso bajo que puedas cruzar.

2. y 3. El concentrado: luego de pasar por la cuerda floja debes hacer estos ejercicios de equilibrio contando hasta diez en cada uno.

Actividad N°3 A continuación ayudaremos a los payasitos a mantener el equilibrio, para eso debes seguir las siguientes instrucciones:

a.	Continúa escribiendo en orden los números hacia arriba de cada payasito.
b.	Pinta de color amarillo el payasito que tiene más cubos sobre su cabeza.
c.	Pinta de color celeste el payasito con menos cubos sobre su cabeza.
d.	Pinta verde los payasitos que se encuentren con sus manos abajo



Ticket de salida envía 1 foto del circuito a tu profesora jefe los viernes. Tienes dos semanas.