CENTRO EDUCACIONAL FERNANDO DE ARAGON.
Unidad Técnica Pedagógica/segundo Ciclo Básico.
Puente Alto.
hector.bustamante@colegiofernandodearagon.cl

Héctor Bustamante D
Profesor de educación Física

GUIA DE ACTIVIDADES. N° 1
5° - 6° Básico

DEPARTAMENTO	ATME	ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA
OA PRIORIZADOS	1	FECHA DE INICIO	29 DE MARZO
LETRA DEL NIVEL	A-B-C-D-E	FECHA DE TERMINO	9 DE ABRIL

Indicaciones del profesor.

Lee atentamente la guía, resuelve utilizando las clases, guías o videos subidos a classroom para resolver dudas . Recuerda que nuestras guías tienen 2 actividades diferentes y solo la debes subir a classroom cuando tengas las 2 realizadas, NO POR SEPARADO.
En caso de los alumnos sin conexión a internet, resolver la guía y guardarla hasta que la solicitemos para la revisión.

Contenido.

- **Reconocer las distintas habilidades motrices.**
- **Comprender la importancia de la actividad en la vida de una persona**

GUIA Nº 1	FECHA: 29 de marzo- 9 de abril	NOMBRE DE LA GUIA	Habilidades motrices

LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

Las habilidades motrices BÁSICAS son acciones generales o globales. Algunos ejemplos típicos son: correr, saltar, lanzar un objeto, agarrar.

CLASIFICACIÓN DE HABILIDADES MOTRICES

Dentro de las habilidades motrices básicas, se pueden diferenciar:

- **Con desplazamiento**: Se trata de acciones donde el cuerpo cambia su situación en el espacio. Algunos ejemplos son: andar, correr, saltar, deslizarse, rodar, caer, trepar, subir, bajar.

- **Sin desplazamiento**: Son el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, sin que exista desplazamiento. Algunos ejemplos son: balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, tirar de algo, colgarse, equilibrarse.

- **<u>Manipulativas</u>**: En este caso, el cuerpo maneja uno o varios objetos. Algunos ejemplos son: lanzar, recibir, golpear, manipular.

Existen otros tipos de habilidades llamadas **habilidades motrices específicas**, a diferencia de las anteriores no son acciones generales, sino que se trata de acciones o gestos propios de un deporte. Las habilidades motrices básicas son la base de las habilidades específicas.
Ejemplos: Remache en voleibol, saltar a cabecear un balón en futbol, bloquear un punto en basquetball, saltar vallas en una carrera, lanzarse a atrapar un balón, etc.

<u>Actividad n° 1 semana del 29 al 01 de abril</u>

De acuerdo con las explicaciones entregadas completa el recuadro y clasifica las diferentes habilidades motrices(Con desplazamiento, sin desplazamiento , manipulativas y específicas)

Con desplazamiento	Sin desplazamiento	Manipulativas	Específicas

Actividad n° 2 Actividad física – Abdominales del 05 al 09 de abril

1- Busca un lugar cómodo y pon una toalla o algo blando en el piso, vamos a medir cuantos abdominales puedes realizar de acuerdo a tu nivel.
2.- Puedes pedir ayuda a tus padres o hermanos para que te afirme los tobillos o hacerlos solo/a.
3.- Usa un celular y pon cronómetro.
4.- Estás listo/a…….debes realizar 45 abdominales en 1 minuto, si no estás conforme con los abdominales que realizaste, puedes probar nuevamente (trata de hacerlo 3 veces, no el mismo día para corroborar tu avance.
5. Debes anotar tu registro en la guía.
6. Sube una fotografía de la actividad a classroom

ABDOMINALES

Cantidad 1ra oportunidad	Cantidad 2da oportunidad	Cantidad 3ra oportunidad