

## GUIA DE ACTIVIDADES. N° 1

### 7° - 8° 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 N° 1	FECHA: 29 de marzo-9 de abril	NOMBRE DE LA GUIA	Habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.
<p>Las <b>habilidades motrices generales</b> son los movimientos del cuerpo que realizamos en las actividades cotidianas, como: saltar, trepar, caminar, lanzar, trotar, correr, etc. <b>Las habilidades motrices específicas</b>, como su nombre lo indica se refiere a las actividades dirigidas al desarrollo de una sola actividad, que se trata de acciones o gestos propios de un deporte.</p> <p><b>Ejemplos:</b> 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.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Habilidades motrices de locomoción</b>, son aquellos movimientos que permiten desplazarnos, llevar nuestro cuerpo de un lugar a otro como, por ejemplo, caminar, correr, saltar, trepar, gatear, caminar en cuatro patas, etc.</li></ul>			

- **Habilidades Motrices de Manipulación:** son aquellos movimientos en donde la acción principal se centra en el manejo de un objeto, aquí podemos encontrar: el Botear, Recepcionar, Rodar, Conducir, Golpear, Traccionar, Arrastrar, entre otras
- **Habilidades motrices de estabilidad :** Son aquellos movimientos en los que el cuerpo debe mantener el equilibrio como: Colgarse, Equilibrarse, Estirarse, Doblarse, Empujar, Arrastrarse.etc

**Actividad n° 1 semana del 29 al 01 de abril**

De acuerdo con las explicaciones entregadas completa el recuadro y clasifica las diferentes habilidades motrices( Locomoción, manipulación y estabilidad), anotando ejemplos

LOCOMOCIÓN	MANIPULACIÓN	ESTABILIDAD

**Actividad n° 2 Actividad física – Flexiones de brazo del 05 al 09 de abril**



- 1- Busca un lugar cómodo en tu casa, vamos a medir cuantos sentadillas con salto puedes realizar de acuerdo a tu nivel.
- 3.- Usa un celular y pon cronómetro.
- 4.- Estás listo/a...Cuántas sentadillas con salto puedes realizar en 1 minuto, 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 que realizaste a classroom

**SENTADILLAS CON SALTO**

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