



Guía de Educación Física 2° A y B
Prof.: Claudio Delgado Escobar

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la clase: Reforzar las habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y estabilidad a través de una rutina de ejercicios. OA1 - Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con uno y dos pies en una dirección, mantener equilibrio, lanzar y recibir un objeto, botear un balón con una mano y la otra.....	2do año A-B	Semana 10 08 al 12 de junio

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana?, les cuento que debo felicitarlos por la evaluación formativa realizada, se ve que hay dominio de los conceptos practicados, sin embargo, se hace necesario reforzar las **habilidades motrices básicas** que son actos motores que se realizan naturalmente y que constituyen la base para las acciones motrices que el ser humano desarrolle en el futuro. Las Habilidades se tienden a confundir y te recuerdo que se clasifican en: **Locomoción:** son las que me permiten ir de un lugar a otro como caminar, saltar, correr, trotar, etc. **Manipulación:** me permiten lanzar, recibir, golpear, atrapar o agarrar un objeto puede ser con el pie o la mano. **Estabilidad:** tienen que ver con el equilibrio, estas me permiten mantener una postura corporal en un determinado tiempo, puede ser estático (sin movimiento) o dinámico (en movimiento).



Esta semana realizaremos una rutina que te permitan practicar cada una de estas habilidades, para que puedas identificarlas y logres comprender los conceptos prácticos que la definen.

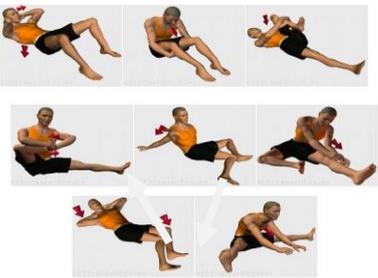
Desafío: Ejecuta la rutina de habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y estabilidad que se detalla en el cuadro para que puedas identificar sus diferencias en forma práctica y queden claros estos conceptos.

Instrucciones:

- 1.- Revisa y lee la rutina diaria antes de ejecutarla.
- 2.- Ponte ropa adecuada para una buena ejecución.
- 3.-Preocupate de mantener la posición de cada ejercicio para no sufrir lesiones.
- 4.- Confecciona la tabla de evaluación en tu cuaderno y registra de acuerdo a indicadores.

RUTINA DE EJERCICIOS DE HABILIDADDE MOTORAS BÁSICAS PARA LA SEMANA NÚMERO 10

Tareas	Procedimiento	Beneficios
<p>Nº1: Calentamiento: Movilidad articular y estiramiento.</p> <p style="text-align: center;">2. MOVILIDAD ARTICULAR</p> 	<p>Antes de comenzar con la rutina ejecuta ejercicios de movilidad articular, mueve tus rodillas, tobillos, codos, muñecas, hombros, caderas, movimiento de brazos y los ejercicios de estiramiento mostrados en la imagen.</p>	<p>1.-Preparan el cuerpo para el ejercicio.</p> <p>2.-Evitas lesiones.</p> <p>3.-Mejoras en elasticidad.</p>
<p>Nº2: Habilidades de locomoción</p> <p>1  Caminar</p> <p>2  trotar</p> <p>3  saltar</p> <p>4  Cuadrupedia ventral</p> <p>5.  cuadrupedia dorsal</p>	<p>Demarca el piso con una línea de partida y otra de llegada (3mts aproximados). Realiza los siguientes ejercicios de locomoción:</p> <p>1.-Camina dos veces ida y vuelta</p> <p>2.-Trota dos veces ida y vuelta.</p> <p>3.-Salta a pies juntos dos veces ida y vuelta.</p> <p>4.Camina de ida en cuadrupedia ventral y vuelve en cuadrupedia dorsal.</p>	<p>1.-Mejoras la capacidad de respuesta motora.</p> <p>2.-Mejoras la coordinación general.</p> <p>3.-Mejora la capacidad física.</p>
<p>Nº3: Habilidades de Manipulación con balón.</p> <p>1.  Lanzar y recibir un balón</p> <p>2.-  Pasar un balón de una mano a otra</p> <p>3.-  dar botes con balón con una mano.</p>	<p>1.-Lanza y recibe el balón con las dos manos. repetir 10 veces continuas.</p> <p>2.-Hace rodar el balón desde una mano a la otra 10 veces continuas.</p> <p>3.- Realiza 10 botes con balón en forma continua.</p>	<p>1.- Te ayuda a tener mayor control del balón.</p> <p>2.- Mejoras la habilidad de manipulación y control de ejecución.</p>

<p>Nº3: Habilidades de estabilidad</p> <p>1.-  Equilibrio estático</p> <p>2.-  Equilibrio dinámico. Saltar con un pie manteniendo la rodilla elevada.</p>	<p>1.-Mantén la posición de equilibrio estático “la paloma” por 10 segundos.</p> <p>2.-Salta 3 veces con un pie y luego con el otro, tratando de no bajar la rodilla de la pierna contraria.</p>	<p>1.- Mejoras la postura corporal.</p> <p>2.-Mejoras la respuesta motora.</p> <p>3.- Mayor dominio corporal.</p>
<p>Nº6 : Flexibilidad</p> 	<p>Realiza estiramiento al finalizar las sesiones diarias para volver el cuerpo a la calma.</p>	<p>1.- Reduce la intensidad del esfuerzo.</p> <p>2.-Normalizar las funciones básicas.</p> <p>3.-Sobrecompensa el organismo.</p>

Me evalúo en casa:

Indicadores	Si	No
Logro realizar la rutina de habilidades motoras básicas.		
Identifico las diferencias entre ellas. (Papá, mamá o familiar, preguntar: ¿Qué ejercicios corresponden a habilidades de locomoción, manipulación y estabilidad?).		
Mantengo la posición de equilibrio la paloma por 10 segundos.		
Mantengo una actitud positiva y responsable con la actividad.		

Se espera que el alumno haya podido identificar, la diferencia práctica que existe entre las diferentes habilidades motoras básicas (Locomoción, manipulación y estabilidad), entender que si me tengo que desplazar de un lugar a otro necesito de habilidades de locomoción como: caminar, correr, saltar, trepar, resptar, gatear , entre otras.Si necesito lanzar, recibir o dar bote a un balón, estoy desarrollo las habilidades de manipulación y que si necesito mantenerme quieto en un solo pie, o saltar a un pie , desarrollo las habilidades de estabilidad, con sus conceptos de equilibrio estático y dinámico.
Sigue practicandolas para afianzar y mecanizar todas estas habilidades.

¡Felicitaciones por tu compromiso!