



GUÍA EDUCACIÓN FÍSICA

1° AÑO BÁSICO

Objetivo aprendizaje: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.(OA1)

Para comenzar completaremos los siguientes datos:

Mi nombre y apellido son : _____

Mi colegio se llama: _____

Voy en el curso: _____

Mi edad es: _____

Nací el : _____

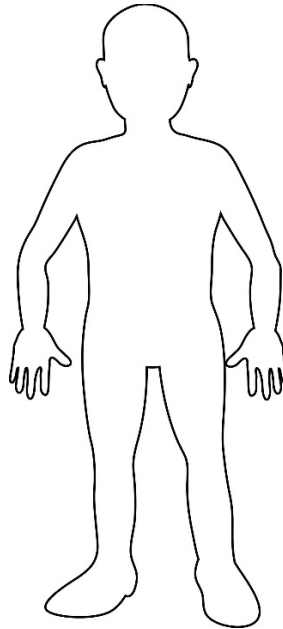
Antes de conocer que son las habilidades motrices básicas, debemos reconocer nuestro cuerpo, sus lados y partes.

Nuestro cuerpo tiene dos lados: Lado izquierdo y lado derecho. Se divide en tres partes: cabeza, tronco y extremidades (superiores e inferiores) y además posee distintas partes y órganos.



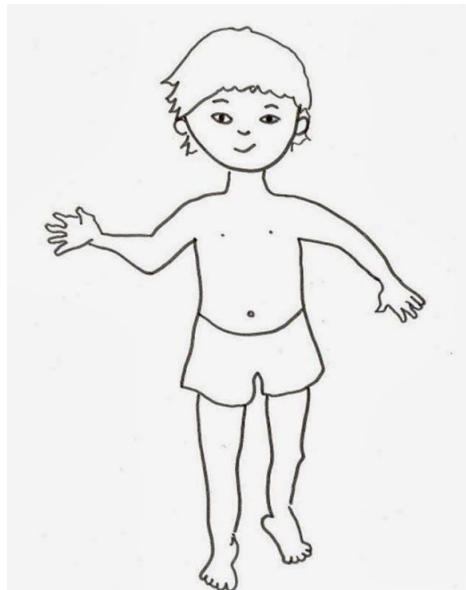
Actividad 1

Divide la silueta del cuerpo humano que se presenta a continuación, pinta amarillo el lado izquierdo y verde el lado derecho.



Actividad 2

Pinta de color naranja la cabeza, de color azul el tronco y color rojo las extremidades.





Actividad 3

Une con flechas (→) cada palabra con la parte del cuerpo que corresponda.

Frente

Cejas

Cuello

Oídos

Pelo

Pestañas

mano

Boca

Muslo

Boca

Dedos pie

Nariz

Pecho

Rodilla



Mano

Pie

Brazo

Pelo

Codo

Nuca

hombro

Dedos

Glúteos

Muñeca

Talón

brazo

Pierna

Ahora si, ya recordamos aspectos básicos de nuestro cuerpo, veremos que son las habilidades motrices básicas.



¿Qué son las habilidades motrices básicas?

Las **habilidades motrices básicas** son aquellos movimientos que aparecen de manera natural a medida que vamos creciendo. Son capacidades naturales que posee nuestro cuerpo, como correr, saltar, girar, lanzar, etc. y son la base para el desarrollo de acciones más complejas.

Las habilidades motrices básicas se clasifican en:

1. **Habilidades motrices básicas de locomoción**, 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.
2. **Habilidades motrices básicas de manipulación**, son aquellos movimientos que puede realizar nuestro cuerpo utilizando artículos o implementos, como por ejemplo, lanzar, recibir, golpear, batear, patear, etc.
3. **Habilidades motrices básicas de estabilidad**, son aquellas acciones que nos permiten mantener el equilibrio en movimiento o de forma estática, como por ejemplo, girar, inclinarse, pararse en un pie, etc.



Actividad 4

Dibuje y pinte 2 ejemplos de habilidades motrices básicas de locomoción.



Dibuje y pinte 2 ejemplos de habilidades motrices básicas de locomoción.

A large rectangular box divided into two horizontal sections, intended for drawing and coloring two examples of basic locomotor motor skills.

Dibuje 2 ejemplos de habilidades motrices básicas de estabilidad.

A large rectangular box divided into two horizontal sections, intended for drawing and coloring two examples of basic stability motor skills.





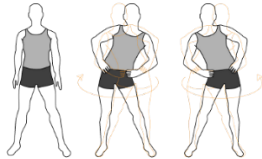
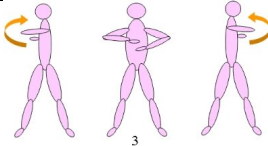

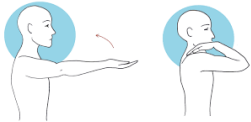


Actividad 5

Ejercicios para realizar en casa:

Lo primero que debemos hacer antes de realizar ejercicio o actividad física es el calentamiento para evitar lesiones y elevar la temperatura de nuestro cuerpo y así este esté listo para moverse ¿Cómo lo podemos hacer?


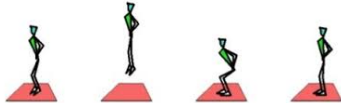



Calentamiento

Moveremos nuestras articulaciones en orden ascendente, es decir de abajo hacia arriba, realizando movimientos lentos y grandes, de 15 veces de la siguiente forma:


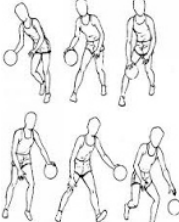
Articulación	Movimiento	Ejemplo
Tobillos	movimiento de circunducción en ambos sentidos (mover en círculos para los dos lados)	
Rodillas	movimiento de flexo extensión (doblar y estirar las rodillas)	
Cadera	movimiento de circunducción (mover en círculos)	
Columna	Movimiento de rotación (gírar columna hacia la derecha y luego hacia la izquierda)	
Hombros	Movimiento de circunducción (mover en círculos hacia ambos sentidos)	
Codo	movimiento de flexo extensión (doblar y estirar las codo)	
Muñeca	Movimiento de circunducción (mover en círculos hacia ambos sentidos)	
Cuello	Movimiento de circunducción (mover en círculos hacia ambos sentidos)	








Terminado el calentamiento, podemos realizar los siguientes ejercicios los cuales ayudaran a mejorar tus habilidades motrices básicas.

Ejercicio	¿Cómo hacerlo?	Tiempo o repeticiones	Ejemplo
Trote	Recuerda mover los brazos hacia adelante y atrás, mantener los codos flexionados, elevar (levantar) rodillas y flexionarlas	Puedes trotar en el lugar (3 minutos 3 veces) o trotar por el patio (5 minutos 2 veces) o jugar a la pinta con alguien (10 minutos)	
Salto pies juntos	Ambos pies despegan al mismo tiempo del suelo y Ambos pies caen al mismo tiempo. Los pies deben ir juntos. Puedes utilizar las líneas del suelo o colocar juguetes o las escobas o cualquier implemento que puedas saltar q sean de bajos o ras de piso o que no puedan dañarte.	Realiza 10 saltos seguidos, descansa y repite 9 veces mas	
Lanzar ambas manos	Realiza una pequeña flexión de rodillas, con la pelota en las manos, los brazos y manos siguen el movimiento de la pelota, lanza el balón hacia arriba. Si no tienes un balón o pelota, puedes hacer pelotitas de papel, lanzar algún peluche o algo que sea blando y liviano.	Realiza 10 lanzamientos, descansa y repite 9 veces mas. Lo ideal es que puedas desplazarte	
atrapar	Al recibir la pelota mantiene levemente flexionados los brazos, atrae la pelota hacia el cuerpo sin que caiga al suelo. Si no tienes un balón o pelota, puedes hacer pelotitas de papel, lanzar algún peluche o algo que sea blando y liviano.	Esta acción va unida a lanzar, debes realizar las dos unidas.	
Salto un pie	Despega utilizando solo un pie, cae en el mismo pie, sin apoyar el otro. Puedes utilizar las líneas del suelo o colocar juguetes o las escobas o cualquier implemento que puedas saltar q sean de bajos o ras de piso y que no puedan dañarte.	Realiza 10 salto con el pie derecho y 10 con el pie izquierdo, lo ideal es que puedas desplazarte, descansa y repite 9 veces mas.	



Cuadrupedia	Manos y pies apoyadas, brazos y hombros se encuentran distantes del suelo, Movimiento contralateral de brazos y piernas flexionadas. Al realizarlo coba abajo, las rodillas no se apoyan en el suelo y si se hace boca arriba, la cadera no debe bajar, glúteos no tocan el suelo.	Realiza desplazamientos boca arriba y desplazamientos boca abajo.	10 boca 10 boca 
Boteo de balón	Con una mano botea el Balón (no golpear), Controla el balón mientras se desplaza y debe ser a una altura homogénea	Realiza 20 boteos con la mano derecho y 20 con la mano izquierda, lo ideal es que puedas desplazarte, descansa y repite 9 veces mas.	

Para finalizar debemos realizar ejercicios de estiramiento muscular, para volver a la calma y así también evitaremos lesiones. Algunos ejemplos son:

¿Cómo se hace?	Tiempo	Ejemplo
Separo pies, Llevo un brazo a la oreja e inclino la columna hacia la derecha y luego hacia la izquierda	20 segundos, por lado	
Acostado boca abajo, ubico las manos bajo los hombros y los extiendo, flexiono las rodillas y trato de tocar cabeza y pies.	20 segundos	
Sentado (a), espalda derecha, flexiono rodillas y junto planta de los pies, inclino cabeza y trato de llevarla a los pies.	20 segundos	
Sentado(a), espalda derecha, con mis dedos de las manos y sin flexionar las rodillas trato de tocar la punta de pies y /o con la frente trato de tocar las rodillas	20 segundos	
Sentado (a) espalda derecha, flexionar una pierna, la otra que extendida, y trato de llevar los dedos de las manos a los dedos de los pies.	20 segundos	

¡¡¡RECUERDA HIDRATARTE SIEMPRE!!! ANTES, DURANTE Y DESPUES DE LA ACTIVIDAD FISICA