



## PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

### FICHA DE TRABAJO N°13 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

<b>NOMBRE ALUMNO/A</b>				<b>FECHA</b>	<b>Semana</b> Mes de agosto
<b>MODALIDAD</b>	Asincrónico	<b>EVALUACIÓN</b>	Formativa	<b>TIEMPO</b>	90 minutos
<b>CONTENIDO</b>	Unidad N°2: Acciones motrices			<b>CURSO</b>	4° Básico B
<b>OA 1</b>	Demostrar aplicación de habilidades motrices combinadas.				
<b>Habilidades</b>	Reconocer la frecuencia cardiaca y habilidades motrices combinadas.				
<b>Instrucciones Generales.</b>	Ejecuta las actividades siguiendo las instrucciones. Recuerda siempre realizar una pausa entre cada ejercicio y también debes tener a mano tu botella o vaso con agua.				

### Habilidades motrices y hábitos saludables.

#### Recordemos...

Las habilidades motoras básicas son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el hombre como correr, saltar, caminar, etc.

Estas habilidades encuentran un soporte para su desarrollo en las destrezas que asimilamos al ver y observar, estando presentes desde el momento en que nacemos y a lo largo de todo nuestro desarrollo.

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- > Tienen que ser comunes a todas las personas.
- > Que sean básicas para poder vivir.
- > Ser fundamento de aprendizajes motrices.

Estas se dividen en 3:

**Locomoción:** Son aquellos movimientos que realizamos para desplazarnos de un punto a otro, este puede ser corriendo, trotando, saltando, gateando, reptando, trepando, entre otras.

### QUE SON LA HABILIDADES LOCOMOTRICES BASICAS

Son movimientos que tienen como objetivo fundamental el llevar el cuerpo de un lado al otro del espacio. Aquí encontramos, andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, caer, esquivar, trepar, bajar, etc.



**Manipulación:** Son aquellos movimientos que realizamos con objetos como lanzar y recibir un balón, rodar, conducir, golpear, entre otros.

**Estabilidad:** Es la capacidad que tiene el cuerpo para mantener el equilibrio, pararse en un pie, realizar una rodada, posición invertida, colgarse, equilibrarse, entre otras.

### HABILIDADES DE ESTABILIDAD

- SON LAS DE EQUILIBRIO Y DIRECCIONALIDAD
- SON MOVIMIENTOS EN QUE EL CUERPO PERMANECE EN SU LUGAR, PERO SE MUEVE ALREDEDOR DE LOS EJES HORIZONTALES Y VERTICALES



**Recordemos...** Las **habilidades Motrices combinadas** son la realización sucesiva de dos o más acciones motoras de forma combinada, estas surgen una vez desarrolladas y perfeccionadas las Habilidades Motrices Básicas, en la medida que se practican estas habilidades se van desarrollando y perfeccionando.

**Actividad Nº 1.** Relaciona cada uno de los siguientes conceptos con su definición. Escribe el numero que corresponde a la definición dada.

- |                                    |       |  |
|------------------------------------|-------|--|
| 1. Habilidades Motrices Básicas    | _____ | Movimientos donde el cuerpo debe mantener el equilibrio                        |
| 2. Habilidades Motrices Combinadas | _____ | Movimientos donde la acción principal está centrada en el manejo de un objeto. |

- |                 |       |   |
|-----------------|-------|---|
| 3. Manipulación | _____ | Realización de forma continuada de una o más acciones motrices.                                 |
| 4. Estabilidad  | _____ | Acciones motrices que surgen de forma espontánea por consecuencia del desarrollo de una persona |
| 5. Locomoción   | _____ | Movimientos que permiten a una persona desplazarse de un punto a otro.                          |

**Actividad N° 2.** Observa las imágenes y responde las siguientes preguntas



1. ¿Qué habilidades motrices recuerdas de la auía anterior?

3. ¿Cuáles corresponden a una actividad motriz combinada?

2. ¿Has realizado alguna habilidad motriz combinada. cuál?



## Respuestas:

Nº1 \_\_\_\_\_

Nº2 \_\_\_\_\_

Nº3 \_\_\_\_\_

**Actividad Nº 3.** Busca en la sopa de letras las tareas motrices que se indican. Si no tienes para imprimir, copia el listado de conceptos en el cuaderno y tómalos a medida que los encuentres.

S	A	L	R	E	C	A	D	S	A	L	O	
C	R	E	C	I	B	I	R	E	C	I	R	
A	R	Q	C	C	A	R	T	O	B	S	A	Equilibrio
R	O	U	R	I	O	S	A	L	T	S	O	Carrera
T	E	I	B	E	A	R	E	R	R	A	C	Salto
S	L	L	O	S	G	A	T	O	A	L	A	Reptar
A	A	I	T	T	I	S	I	R	A	T	R	Lanzar
Z	N	B	L	I	R	U	I	A	S	O	A	Recibir
Z	Z	R	I	B	A	G	P	P	R	E	T	Girar
A	A	I	U	O	R	G	I	E	E	Q	P	Patear
R	R	O	Q	L	C	R	A	R	R	T	E	Trepar
I	C	E	E	S	A	P	A	T	E	A	R	

**Actividad Nº 4.** Realiza el siguiente circuito, repitiendo 5 veces cada ejercicio.

### Materiales que vas a necesitar:

- cinta de papel o cuerda para marcar
- botellas o vasos plásticos
- 1 cojín
- 10 pares de calcetines (doblados en forma de pelotita)

Pide a algún adulto que evalúe tu desempeño, en las siguientes estaciones de trabajo.

### ESTACIONES DE TRABAJO Habilidades motrices combinadas



#### Criterios de Evaluación para las Estaciones de Trabajo:


**Logrado:** El estudiante cumple con las tres acciones solicitadas en la estación de trabajo.

**Medianamente logrado:** El estudiante cumple con dos acciones solicitadas en la estación de trabajo.

**Por lograr:** El estudiante cumple con una acción solicitada en la estación de trabajo.

(Las acciones solicitadas para cada estación estarán subrayadas para mayor comprensión y realización.)

Estaciones de trabajo	Representación	Criterios		
		Logrado	Medianamente logrado	Por lograr
Nº1: El estudiante se <u>ubica en cuadrupedia</u> , <u>levanta una mano sin perder la estabilidad</u> , luego <u>levanta la otra mano</u> (alternar ambos lados 5 veces c/u)				
Nº 2: El estudiante salta <u>en un pie sobre una línea recta</u> de ida y vuelta, <u>sin salir de la línea</u> ni <u>perder la estabilidad</u> .				
Nº 3: El estudiante <u>salta a pies juntos</u> de un lado a otro <u>sobre un obstáculo</u> , <u>lanzando con una mano</u> a un objeto.				

<p>Nº 4: El estudiante <u>salta en un pie</u> en línea recta, <u>cambiando los objetos</u> de un lado a otro, <u>evitando perder la estabilidad.</u></p>				
<p>Nº5: El estudiante realiza <u>caminata</u> ida y vuelta, <u>equilibrando un objeto en su cabeza</u>, <u>sin que este caiga.</u></p>	