**Guía de autoaprendizaje N° 15 Educación Física y Salud**

**6° Básico**

**Nombre**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Curso**\_\_\_\_\_\_\_ **Fecha**\_\_\_\_\_

**Objetivo de aprendizaje:**

**OA 1:** Conocer eIdentificar las habilidades motrices básicas de Estabilidad.

**Instrucciones:**

* Observa el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=D9mQATUP3dM>
* Registra el objetivo de la guía y la fecha de aplicación en tu cuaderno.
* Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual disponible en el link.
* **Correo electrónico:** [efis.6basico@gmail.com](mailto:efis.6basico@gmail.com)

|  |
| --- |
| Observa la cápsula y ejecuta la secuencia coreográfica: <https://www.youtube.com/watch?v=5nkU7Wbfz4s> |

1. **Habilidades Motrices Básicas: Estabilidad (OA1)**
2. ¿En qué consisten las habilidades motrices básicas de estabilidad?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Nombra 3 ejemplos de habilidades motrices de Estabilidad.

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿En cuál de estas imágenes se está trabajando la habilidad motriz de Estabilidad?
2. Escribe 3 beneficios de trabajar las habilidades motrices básicas de Estabilidad

|  |
| --- |
| Beneficios Habilidades Motrices Básicas de Estabilidad |
|  |
|  |
|  |

Lee el siguiente fragmento y responde:

*En grupos de seis estudiantes, elaboran un esquema de gimnasia con diversos implementos, como aros, balones, cuerdas, entre otros. El esquema tiene que durar dos minutos e incluir los movimientos fundamentales como como dar botes con la pelota, rodar y lanzarla, girar y lanzar el aro, giros, desplazamientos, equilibrios y rodar, etc. Deben moverse al ritmo de la música manteniendo el control y dominio de su cuerpo en la ejecución.*

1. Según el texto anterior, ¿Cuál de las acciones realizadas corresponden a habilidades motrices básicas de estabilidad?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Marca con una V si es Verdadero o con una F si es Falso (Justificar las falsas)

1. \_\_\_\_\_ Al hacer la posición invertida, utilizamos la habilidad motriz de estabilidad.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_ Las habilidades motrices básicas de estabilidad se relacionan con la manipulación de objetos.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_ Rodar, girar y equilibrar son ejemplos de habilidades motrices básicas de estabilidad.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_ Las habilidades motrices básicas de estabilidad son mas importantes de desarrollar

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Observa la siguiente imagen y responde:

**Natación**

**Ciclismo**

**Atletismo**

* ¿Qué otra habilidad motriz aparte de la de estabilidad se está ejecutando en la imagen?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

* ¿Qué elemento de la condición física se destaca en la gimnasta?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Habilidades Motrices Básicas**

**Acciones motrices que permiten ejecutar una tarea motriz con eficacia.**

**Estabilidad**

**Locomoción**

**Manipulación**

* **Rodar**
* **Equilibrar**
* **Girar**

**Movimientos que tienen como objetivo principal mantener el control y el equilibrio de nuestro cuerpo.**