**GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE Nº2 ED. FÍSICA Y SALUD**

**4° BÁSICO**

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

**Objetivo de Aprendizaje:**

- **OA 11**: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros

- **OA 1:** Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, por ejemplo, atrapar un objeto con una mano, saltar caminar sobre una base a una pequeña altura.

**Objetivo de la clase:**

***“*Generar hábitos de vida activa y comprender la importancia del autocuidado*”***

Correo electrónico: efis.4.smm@gmail.com

**Instrucciones:**

1. Registrar el objetivo de la clase y la fecha en tu cuaderno.
2. Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual que estará disponible en los links.
3. En el Items de ejercitación deveras trabajarlo en tu cuaderno

**1.- ¿Cuáles son las habilidades motrices básicas?**

Las Habilidades Motoras Básicas son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el hombre como correr, saltar, caminar, por ejemplo:

**LOCOMOCIÓN:** ****

**ESTABILIDAD** 

**MANIPULACIÓN**

**2-. En el ejercicio n° 3 del video ¿qué tipos de equilibrios se trabaja?**

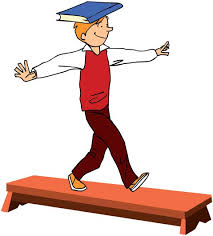
**En tu cuaderno dibújalos e identifícalos con sus nombres.**

EQUILIBRIO DINÁMICO

EQUILIBRIO ESTÁTICO

* **Proyecta el centro de gravedad del cuerpo dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies.**

**Es el estado mediante el que la persona se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su centro de gravedad**

**Ejercitación de contenidos**

Según lo visto en el video y lo que realizaste en casa, escribe y responde en tu **cuaderno.**

1.- Dibuja 2 ejemplos de la habilidad motriz de manipulación

2.- En los recuadros nombra ejemplos de cada habilidad motriz básicas que conozcas.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Locomoción** | **Manipulación** | **Estabilidad** |
| **Correr** | **Lanzar** | **Saltar en un pié** |
| **Saltar** | **Recibir** | **Mantener equilibrio en un pié** |
| **Caminar** | **botear** |  |
| **Trepar** | **traccionar** |  |

4- Dibújate realizando un Equilibrio estático y un equilibrio dinámico.

EQUILIBRIO DINÁMICO

EQUILIBRIO ESTÁTICO