**Guía de autoaprendizaje N° 9 Educación Física y Salud**

**1° Básico**

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

**Objetivo de aprendizaje:**

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

I**nstrucciones:**

* Observa el video: <https://www.youtube.com/watch?v=Nk-Wt_yFCok>
* 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.1basico@gmail.com](mailto:efis.1basico@gmail.com)

1. **Habilidades Motrices Básicas (OA1)**
2. Encierra en un círculo de color azul las imágenes que corresponden a la habilidad motriz de Estabilidad.

1. Encierra en un círculo, los ejemplos de las habilidades motrices de Estabilidad.

**Rodar**

**Gatear**

**Chutear**

**Equilibrar**

**Correr**

**Girar**

Con la ayuda de tu familia, completa las siguientes oraciones con las palabras de los recuadros.

**Equilibrio**

**Rodar**

**Girar**

1. Acción que realizamos cuando nos paramos sobre un pie \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. Cuando nos desplazamos dando vueltas \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
3. Acción que realizamos cuando damos una vuelta en nuestro mismo eje sobre un pie \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
4. Une con una línea según corresponda:

**Equilibrio**

**Rodar**

**Girar**

1. Observa el siguiente video, <https://www.youtube.com/watch?v=3Bwo47nIwwA&t=2s> ejecuta los ejercicios y dibuja dos ejemplos de estabilidad.

Responde con una (V) si es verdadero o con una (F) si es Falso.

1. \_\_\_\_\_ La estabilidad es la capacidad de mantener el control y equilibro de nuestro cuerpo en el espacio.
2. \_\_\_\_\_ Lanzar, atrapar, chutear son ejemplos de Estabilidad.
3. Escribe la acción de Estabilidad que se observan en la imagen.

**Habilidades Motrices Básicas**

**Capacidad de mantener el control y el dominio de nuestro cuerpo en el espacio.**

**Estabilidad**

**Rodar**

**Equilibrio**

**Girar**