**GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE Nº10 ED. FÍSICA Y SALUD**

**4° BÁSICO**

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

**Objetivo de Aprendizaje:**

- **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 Saludable*”***

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. https://youtu.be/szX4hrsYUKg
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.- Observa atentamente la siguiente pirámide y realiza lo solicitado:**

****

**R:**

**3.-Observa las diferentes actividades físicas que representan los dibujos y escribe en cada cuadrado una L si es ligera; una M si es moderada y una I, si es intensa:**

**Actividades físicas**

****

 **4.- Colorea la pirámide alimenticia, y debajo de la pirámide anota los alimentos que consumes con mayor frecuencia durante la semana.**



* **Anota los alimentos que consumes con mayor frecuencia durante la semana. (al menos 5)**

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

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

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

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

**5. Une con una línea la alternativa correcta. Une cada una de las habilidades motrices con la acción (dibujo).**

**Correr**

**Trepar**

 **Saltar**



**Reptar**



**6- Menciona tres acciones que permitan desarrollar nuestras habilidades motoras de manipulación, locomoción y estabilidad:**

1. **Manipulación:**

**a.**

**b.**

**c.**

**b- Locomoción:**

**a.**

**b.**

**c.**

1. **Estabilidad:**

**a.**

**b.**

**c.**