**Retroalimentación Guía N° 15 Educación Física y Salud**

**6° Básico**

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

**Las habilidades motrices de estabilidad, son aquellos movimientos en donde la acción principal se centra en el control y dominio de nuestro cuerpo en un espacio determinado y así realizar eficazmente las tareas motrices que se requieren en las acciones propuestas.**

1. Nombra 3 ejemplos de habilidades motrices de Estabilidad.

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

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 |
| Mejorar la postura y coordinación de nuestro cuerpo. |
| Ayuda a que los movimientos sean mas eficientes en su ejecución. |
| Mejora la capacidad de reacción frente a un estimulo. |

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?

**Giros, desplazamientos, equilibrios y rodar.**

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

1. \_\_\_**V**\_\_ Al hacer la posición invertida, utilizamos la habilidad motriz de estabilidad.
2. \_\_\_**F**\_\_ Las habilidades motrices básicas de estabilidad se relacionan con la manipulación de objetos.

**Las habilidades motrices de estabilidad se relacionan con el control y dominio del cuerpo en un espacio determinado.**

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

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

1. \_\_**F**\_\_\_ Las habilidades motrices básicas de estabilidad son más importantes de desarrollar.
2. Observa la siguiente imagen y responde:

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

**Manipulación.**

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

**Flexibilidad.**