



## GUÍA EDUCACIÓN FÍSICA

### 4° AÑO BÁSICO

**Objetivo aprendizaje :** 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 a diferentes alturas, desplazarse boteando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie..(OA1).

Para comenzar completaremos los siguientes datos:

Mi nombre y apellido son : \_\_\_\_\_

Mi colegio se llama: \_\_\_\_\_

Voy en el curso: \_\_\_\_\_

Mi edad es: \_\_\_\_\_

Nací el : \_\_\_\_\_

### ¿Qué son las habilidades motrices básicas?

Las **habilidades motrices básicas** son aquellos movimientos que aparecen de manera natural a medida que vamos creciendo. Son capacidades naturales que posee nuestro cuerpo, como correr, saltar, girar, lanzar, etc. y son la base para el desarrollo de acciones más complejas.

Tener en consideración:

- Todos las poseemos
- Se desarrollan y mejoran principalmente en la niñez
- Son adaptables



Las habilidades motrices básicas se clasifican en:

1. **Habilidades motrices básicas de locomoción**, son aquellos movimientos que permiten desplazarnos, llevar nuestro cuerpo de un lugar a otro como, por ejemplo, caminar, correr, saltar, trepar, gatear, caminar en cuatro patas, etc.
2. **Habilidades motrices básicas de manipulación**, son aquellos movimientos que puede realizar nuestro cuerpo utilizando artículos o implementos, como, por ejemplo, lanzar, recibir, golpear, batear, patear, etc.
3. **Habilidades motrices básicas de estabilidad**, son aquellas acciones que nos permiten mantener el equilibrio en movimiento o de forma estática, como, por ejemplo, girar, inclinarse, pararse en un pie, etc.

### Actividad 1

Dibuje y pinte 4 ejemplos de habilidades motrices básicas de locomoción.




Dibuje y pinte 4 ejemplos de habilidades motrices básicas de locomoción.


Dibuje y pinte 4 ejemplos de habilidades motrices básicas de manipulación.






## Conteste las siguientes preguntas

1. ¿Cómo deben ser los movimientos de mi cuerpo durante la carrera de las manos, brazos, piernas, tronco y cabeza?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. ¿Qué debes hacer para que al saltar no suenen tus pies al tocar el suelo?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. ¿Qué haces para saltar en un pie y no caer?

---

---

---

---

---

---

---

---





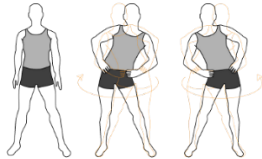
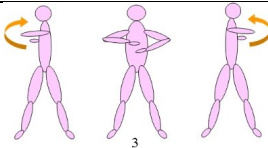

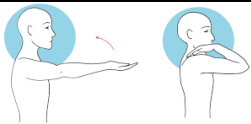


## Actividad 4

### Ejercicios para realizar en casa:

Lo primero que debemos hacer antes de realizar ejercicio o actividad física es el calentamiento para evitar lesiones y elevar la temperatura de nuestro cuerpo y así este esté listo para moverse ¿Cómo lo podemos hacer?

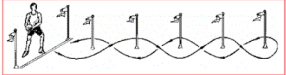

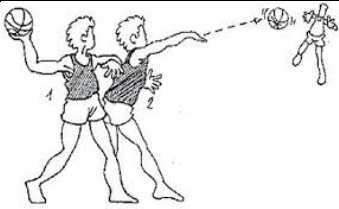



### Calentamiento

Moveremos nuestras articulaciones en orden ascendente, es decir de abajo hacia arriba, realizando movimientos lentos y grandes, de 15 veces de la siguiente forma:

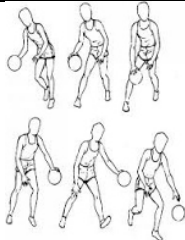
Articulación	Movimiento	Ejemplo
Tobillos	movimiento de circunducción en ambos sentidos (mover en círculos para los dos lados)	
Rodillas	movimiento de flexo extensión (doblar y estirar las rodillas)	
Cadera	movimiento de circunducción (mover en círculos)	
Columna	Movimiento de rotación (gírar columna hacia la derecha y luego hacia la izquierda)	
Hombros	Movimiento de circunducción (mover en círculos hacia ambos sentidos)	
Codo	movimiento de flexo extensión (doblar y estirar las codo)	
Muñeca	Movimiento de circunducción (mover en círculos hacia ambos sentidos)	
Cuello	Movimiento de circunducción (mover en círculos hacia ambos sentidos)	







Terminado el calentamiento, podemos realizar los siguientes ejercicios los cuales ayudaran a mejorar tus habilidades motrices básicas.

Ejercicio	¿Cómo hacerlo?	Tiempo o repeticiones	Ejemplo
Carrera zigzag	Ubicar algún elemento que marque una trayectoria en zigzag, pueden ser pelotitas de papel, peluches, libros, etc. Realiza Balanceo vertical de los brazos, Los brazos se mueven en oposición a las piernas, debes evitar tocar las marcas del suelo	Realizar ida y regreso, descansar y ejecutar 9 veces mas-	
Saltar la cuerda	Toma la cuerda desde sus extremos con ambas manos, párate delante de la cuerda, lleva la cuerda hacia adelante, cuando pase por delante tuyo y llegue al suelo debes saltarla con ambos pies juntos. Coordina brazos y pies (gira la cuerda y saltarla) trata de tener un ritmo constante de saltos. Los pies no hacen ruidos al caer,	Realizar al menos 10 saltos seguidos	
Lanzar y recibir	Debes ir en movimiento (trote o carrera) y lanzarle el balón a alguien que lo reciba, si nadie puede ayudarte, lánzalo a una muralla fijando un punto. Lanza el balón con una mano (derecha izquierda). Para recibir hay una leve flexión de ambos codos. No se cae el balón	Realiza 10 lanzamientos, descansa y repite 9 veces mas.	
Girar y saltar	Parado, impúlsate con pies juntos, Gira en 360° (giro completo) en el aire, al caer hazlo con los dos pies al mismo tiempo en el suelo.	Realiza un intento, descansa y ejecuta 9 veces mas.	
Salto un pie	Despega utilizando solo un pie, cae en el mismo pie, sin apoyar el otro. Puedes utilizar las líneas del suelo o colocar juguetes o las escobas o cualquier implemento que puedas saltar q sean de bajos o ras de piso y que no puedan dañarte. Debes evitar tocar los implementos con tus pies.	Realiza 10 salto con el pie derecho y 10 con el pie izquierdo, lo ideal es que puedas desplazarte, descansa y repite 9 veces mas.	
Cuadrupedia	Manos y pies apoyadas, brazos y hombros se encuentran distantes del suelo, Movimiento contralateral de brazos y piernas flexionadas. Al realizarlo coba abajo, las rodillas no se apoyan en el suelo y si se hace boca arriba, la cadera no debe bajar, glúteos no tocan el suelo.	Realiza 10 desplazamientos boca arriba y 10 desplazamientos boca abajo.	



Boteo de balón	Con una mano botea el Balón (no golpear), Controla el balón mientras se desplaza y debe ser a una altura homogénea	Realiza 20 boteos con la mano derecho y 20 con la mano izquierda, lo ideal es que puedas desplazarte, descansa y repite 9 veces mas.	
----------------	--	--	---

Para finalizar debemos realizar ejercicios de estiramiento muscular, para volver a la calma y así también evitaremos lesiones. Algunos ejemplos son:

¿Cómo se hace?	Tiempo	Ejemplo
Separo pies, Llevo un brazo a la oreja e inclino la columna hacia la derecha y luego hacia la izquierda	20 segundos, por lado	
Acostado boca abajo, ubico las manos bajo los hombros y los extiendo, flexiono las rodillas y trato de tocar cabeza y pies.	20 segundos	
Sentado (a), espalda derecha, flexiono rodillas y junto planta de los pies, inclino cabeza y trato de llevarla a los pies.	20 segundos	
Sentado(a), espalda derecha, con mis dedos de las manos y sin flexionar las rodillas trato de tocar la punta de pies y /o con la frente trato de tocar las rodillas	20 segundos	
Sentado (a) espalda derecha, flexionar una pierna, la otra que extendida, y trato de llevar los dedos de las manos a los dedos de los pies.	20 segundos	

**¡¡¡RECUERDA HIDRATARTE SIEMPRE!!! ANTES, DURANTE Y DESPUES DE LA ACTIVIDAD FISICA**