



GUIA DE EDUCACION FISICA Y SALUD 1º AÑOS
SEMANA 33 -34

Nombre:

Curso:

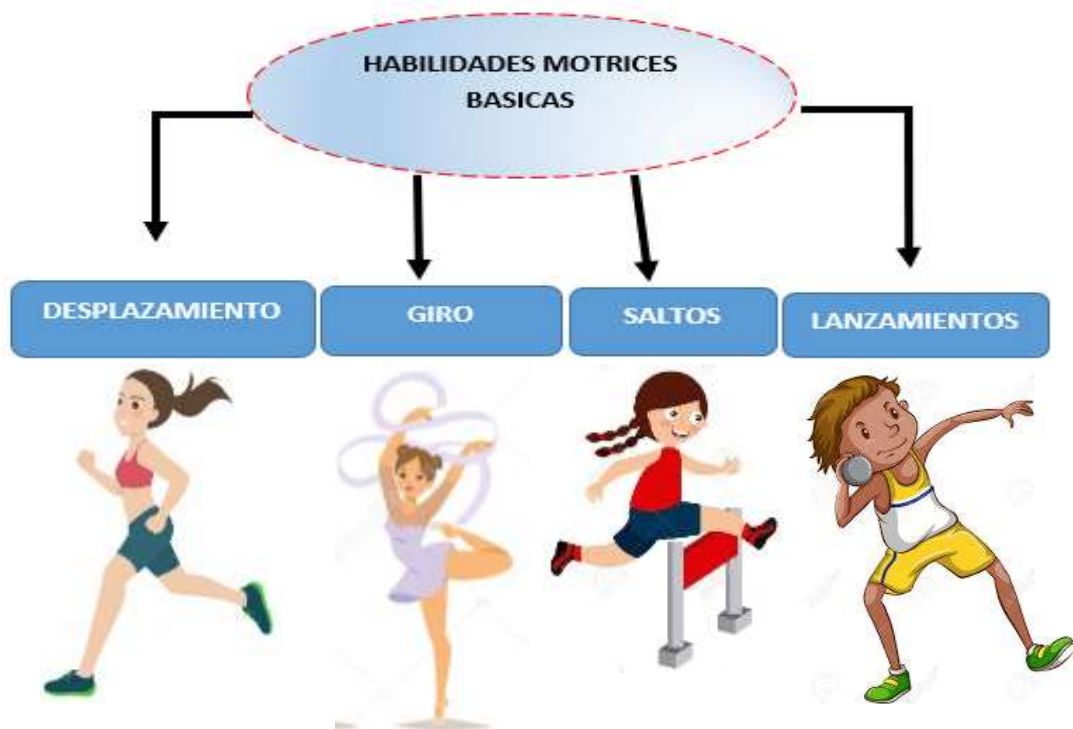
Fecha: 9 AL 20 DE NOVIEMBRE

OA1 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.



COMO ESTAN!! En esta SEMANA resumiremos y estudiaremos las guías entregadas anteriormente donde aprendimos sobre **LAS HABILIDADES MOTORAS BASICAS**, Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

RECORDEMOS!!!! LAS HABILIDADES MOTORAS.



RECORDEMOS QUE :

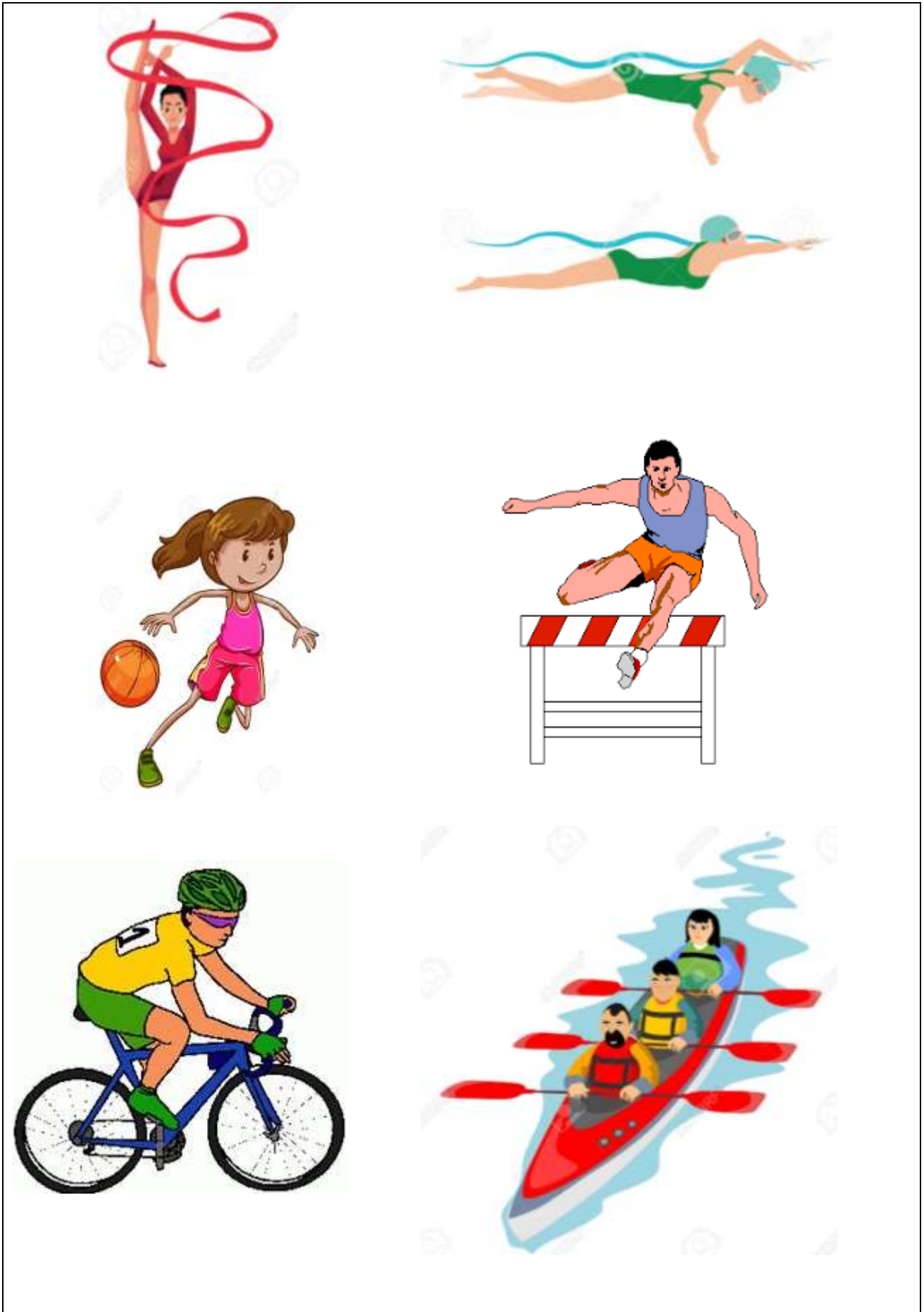
HABILIDADES MOTORICAS COMBINADAS

Al dominar las habilidades motoras básicas, **es posible comenzar a realizar de forma sucesiva dos o más acciones motoras de forma combinada**, por ejemplo, correr boteando un balón, pararse en un pie y recibir un balón, saltar y lanzar un balón, dichas combinaciones se logran con el entrenamiento y de éstas habilidades , junto con el desarrollo de la coordinación.



La coordinación: es la capacidad que tiene nuestro cuerpo de realizar cualquier movimiento de forma armónica y voluntaria, es decir, es el factor que incide en la calidad del movimiento.

Una buena coordinación es esencial en la práctica deportiva.



En las imágenes se puede apreciar como los y las deportistas deben realizar movimientos armónicos para desplazarse, realizar giros; manejar objetos como la cinta, o el balón y saltar la valla. Además de los movimientos coordinados que deben hacer los deportistas al mover los remos también toma importancia el equilibrio que se deben mantener en el ciclismo.

Las **capacidades físicas básicas** son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, las cuales se pueden mejorar con el **entrenamiento** o **preparación física**.

Estas son : la **velocidad**, la **fuerza** , la **resistencia** y la **flexibilidad**.

Identifica qué **habilidad física** se está **desarrollando preferentemente** a través del **los ejercicios** que se observan en cada **lámina**.

Resistencia - fuerza - velocidad - flexibilidad.



a) _____



b) _____



c) _____



d) _____



ACTIVIDAD

Los deportistas deben entrenarse muy duro para lograr desarrollar las habilidades motoras y capacidades físicas propias del deporte que han escogido practicar.

Observa las siguientes láminas y luego identifica las habilidades o capacidades que se han desarrollado preferentemente en la gimnasta y en la atleta.

	
<p>Marca con un ticket las capacidades físicas que preferentemente ha desarrollado la gimnasta.</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Flexibilidad<input type="checkbox"/> Fuerza<input type="checkbox"/> Velocidad<input type="checkbox"/> Coordinación	<p>Marca con un ticket las habilidades motoras que ha tenido que desarrollar preferentemente esta la atleta.</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Giros<input type="checkbox"/> Correr<input type="checkbox"/> Saltos<input type="checkbox"/> Lanzamientos



NOS VEMOS EN CLASES!!!!