**** Colegio República Argentina

O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332

 Rancagua

**EDUCACION FISICA 4° BÁSICO SEMANA 4 DEL 6 ABRIL AL 10 DE ABRIL**

|  |
| --- |
| Introducción :Sr. Apoderado y Estudiante.* “Esperamos que sea una instancia de cuidado y unión, familiar y por sobre todo no se expongan. Les deseamos nuestros mejores deseos.”
* En relación a las tareas, en el caso de no poder contar con impresora, puede copiar toda la información a su cuaderno de Educación Física y Salud para su posterior revisión
* El trabajo de esta semana será a partir de la lectura compresiva de un texto referido a las habilidades motrices de locomoción, desarrollo de una guía de trabajo y finalmente una rutina de ejercicios recomendada
 |

|  |
| --- |
| **UNIDAD** : MEJORANDO MI CONDICION FISICA**OBJETIVO DE APRENDIZAJE****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 botando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie. |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE ACTITUDINALEF04 OAA B :Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular[EF04 OAA H](https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-propertyvalue-49449.html#recuadros_articulo_3186_3): Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.[EF04 OAA A](https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-propertyvalue-49449.html#recuadros_articulo_3186_0) : Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física en la salud. |

|  |
| --- |
| **Contenidos:** Habilidades motrices básicas LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICASLas **habilidades motrices básicas** son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el ser humano y que son necesarias para su vida, tales como correr, saltar, caminar, lanzar, etc, todas estas habilidades están asociados a la coordinación y al equilibrio..Las habilidades motrices básicas se clasifican en tres tipos: * **Con desplazamiento o locomotrices:** Se trata de acciones donde el cuerpo cambia su situación en el espacio. Algunos ejemplos son: andar, correr, saltar, deslizarse, rodar, caer, trepar, subir, etc
* **Sin desplazamiento o no locomotrices:** Son el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, sin que exista desplazamiento. Algunos ejemplos son: balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, tirar de algo, colgarse, equilibrarse, etc.
* **Manipulativas**: En este caso, el cuerpo maneja uno o varios objetos. Algunos ejemplos son: lanzar, recibir, golpear, manipular…

Existen otros tipos de habilidades llamadas **habilidades motrices** **específicas**. A diferencia de las anteriores no son acciones generales, sino que se trata de acciones o gestos propios de un deporte. Las habilidades motrices básicas son la base de las habilidades específicas.En esta oportunidad nos enfocaremos en las habilidades motrices básicas con desplazamiento o locomotrices, pero antes de continuar te recomiendo que veas el siguiente video<https://www.youtube.com/watch?v=XnorYZwezgM> |