



GUIA DE EDUCACION FISICA Y SALUD 4º AÑOS  
SEMANA 33 -34

Nombre:	
Curso:	Fecha: 9 AL 20 DE NOVIEMBRE
<p><b>OA1</b> Demostrar control en la ejecución de las <b>habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles</b>; 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.</p>	



**COMO ESTAN!!** En esta SEMANA resumiremos y estudiaremos de las guías entregadas anteriormente donde aprendimos sobre **LAS HABILIDADES MOTORAS BASICAS, HABILIDADES MOTORAS COMBINADAS, CUALIDADES FISICAS BÁSICAS.**

**COMENZEMOS!!!! DEFINAMOS LA PALABRA HABILIDAD, CUALIDAD.**

**HABILIDAD:** es la destreza que una persona tiene para ejercer determinada actividad.

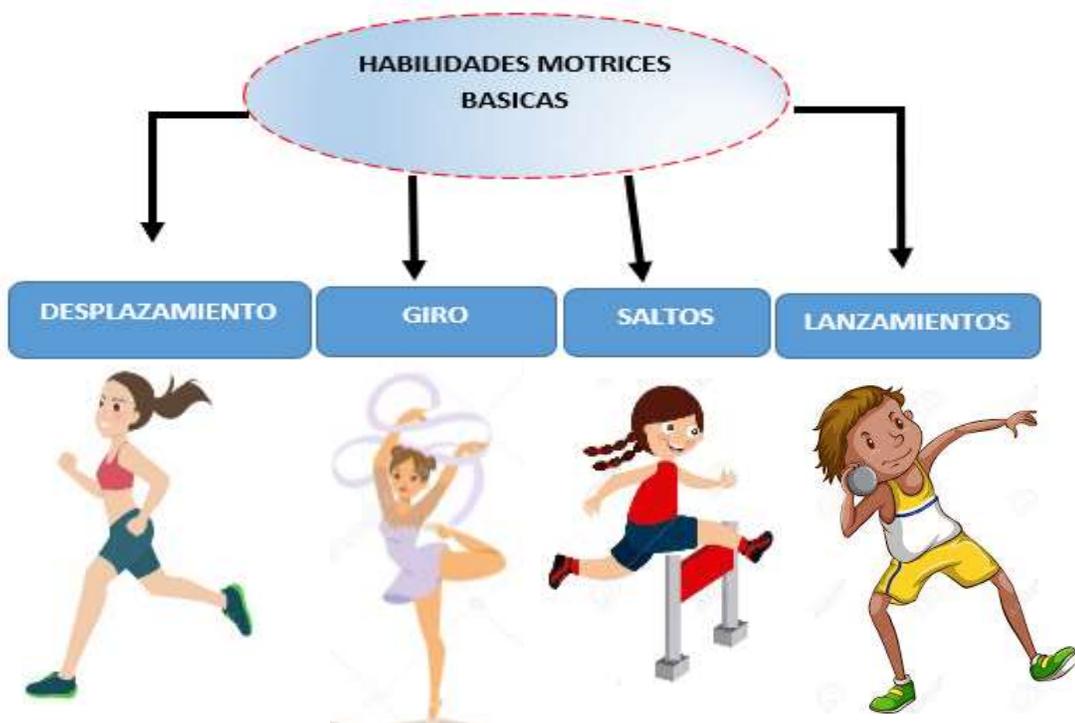
**HABILIDADES FÍSICAS**

Las habilidades físicas son aquellas capacidades asociadas a las cualidades como: fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia del cuerpo.



**DATO IMPORTANTE**  
Podemos encontrar entre los sinónimos de habilidad las siguientes palabras: capacidad, destreza, talento, aptitud, competencia, inteligencia.  
Antónimos de habilidad podemos encontrar: torpeza, incapacidad, incompetencia, ineptitud.

**CLASIFICACION DE LAS HABILIDADES:**



**RECORDEMOS QUE :**

**HABILIDADES MOTRICES 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, y las podrás encontrar en los fundamentos principales de cada deporte.

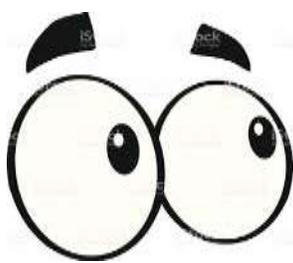


**AHORA DEFINAMOS:**



**CUALIDADES:** se denomina el conjunto de aptitudes de tipo motriz y fisiológico que posibilitan a una persona la realización de cualquier tipo de actividad física. La preparación de las cualidades físicas básica se traduce en aptitudes motoras aptas para la realización de ejercicios físicos o para la práctica de algún deporte.

**OBSERVEMOS BIEN EL MAPA CONCEPTUAL !!!**



**¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?**

- NOS PERMITEN LLEVAR A CABO CUALQUIER TRABAJO , ACTIVIDAD U OFICIO.
- NOS AYUDAN A MANEJAR NUESTRO CUERPO EN CIERTOS ESPACIOS.
- SI SE PERFECCIONAN , SE PUEDEN EJECUTAR TAREAS MAS COMPLEJAS.
- HACEN PARTE DE LA MOTRICIDAD GRUESA Y LA MOTRICIDAD FINA.





## ACTIVIDADES DE TRABAJO

**ACTIVIDAD N° 1:** Relaciona cada uno de los siguientes conceptos con su definición. Une con una línea de diferente color cada uno de los conceptos y su definición.

- **HABILIDAD**

Comenzar a realizar de forma sucesiva dos o más acciones motoras de forma combinada

- **CUALIDADES**

Las habilidades físicas son aquellas capacidades asociadas a las cualidades como: fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia del cuerpo.

- **HABILIDADES MOTRICES COMBINADAS**

Es la destreza que una persona tiene para ejercer determinada actividad.

- **HABILIDADES FÍSICAS**

Se denomina el conjunto de aptitudes de tipo motriz y fisiológico que posibilitan a una persona la realización de cualquier tipo de actividad física

**ACTIVIDAD 2.-** Pon en práctica tu imaginación y diseña (DIBUJA ) 2 tareas motrices donde se combinen Habilidades

TAREA 1	TAREA 2



# NOS VEMOS EN CLASES!!!!