



Guía de Educación física en casa 4° básico  
(segunda quincena en casa)  
“Habilidades Motrices”

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo de aprendizaje | OA1 Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad..                                                                                                                                 |
| Instrucciones           | Las actividades deben ser realizadas dos veces a la semana de 30 a 45 minutos como máximo (martes y jueves). Esta sesión es para la próxima semana y la repites dos veces.<br>¡Si puedes grabar el trabajo central y enviarlo al correo seria genial! |

Actividad o sesión 1

**Descripción de la actividad central:** El trabajo de estos días estará enfocado en las habilidades motrices de locomoción (gatear, caminar, correr, saltar, galopar y trepar), habilidades motrices de manipulación (lanzar, recibir, golpear y patear) y habilidades motrices de estabilidad (girar, rotar, balancear, rodar, equilibrar, colgar). En ésta actividad nos centraremos en las **HABILIDADES MOTRICES DE LOCOMOCION**, donde deberás ejecutar una serie de ejercicios que en la parte central conocerás.

Indicaciones

Siempre debes recordar que para comenzar a realizar actividad física debes ejecutar un breve calentamiento o activación de nuestro cuerpo para la parte central de la actividad además de mantener una hidratación constante (agua).

**Calentamiento:** Puedes ejecutar un par de juegos como los enviados en la guía anterior (cachipun tiña, congelado, etc) y/o puedes realizar ejercicios de movimiento articular, comenzando por articulaciones de tren inferior (tobillos, rodillas), luego tren medio (cintura, caderas), finalizando en tren superior (hombros, muñecas, cuello). Solo debes ejecutar movimientos suaves en tus articulaciones.



**Desarrollo o parte central de la actividad:** Deberás ejecutar una serie de ejercicios en forma de circuito relacionado con una habilidad motriz y ejecutarlos tres veces. Donde comienzas con el número 1 y ejecutas lo que te pide, luego continúas con el 2 y ejecutas, luego el 3 y así sucesivamente. Cuando termines de ejecutar todo lo que te pide vuelves a empezar (3 veces)

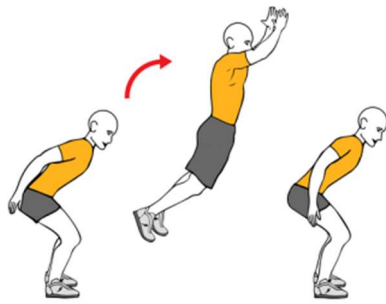
Correr o caminar rápido:

- 1. Debes correr en el lugar durante 30 segundos o contar hasta 15 pausadamente.

2. Observa tu hogar y busca formas de desplazarte caminando o trotando suavemente por el lugar, esquivando sillas, mesas, sillones o cualquier obstáculo que se te presente evitando chocarlos o desordenarlos. (ejecutas eso durante 30 segundos o contar hasta 15 pausadamente).

Saltar:

3. Debes ejecutar 10 saltos hacia adelante intentando hacerlo con tus pies juntos.
4. Debes ejecutar 10 saltos hacia atrás intentando hacerlo con tus pies juntos.
5. Realiza 10 saltos hacia adelante con tu pie derecho.
6. Realiza 10 saltos hacia adelante con tu pie izquierdo.



(salto pie junto)



(salto en un pie)

¡Recuerda que terminas los 6 ejercicios y vuelves a empezar! ¡son 3 veces!

*Cierre o vuelta a la calma:* En esta parte deberás realizar ejercicios de estiramiento o flexibilidad. Mantener 15 segundos en cada ejercicio de flexibilidad.



## Evaluación de la actividad

Con tus palabras responde:

1. ¿Qué ejercicios fueron lo más difíciles de realizar para ti?
2. ¿Cuáles ejercicios debes seguir practicando?
3. Nombra las habilidades de locomoción que trabajamos en la actividad de hoy
4. ¿De que otras maneras o que otros ejercicios puedo hacer para trabajar las habilidades motrices de locomoción?



Guía de Educación física en casa 4° básico  
(segunda quincena en casa)  
“Habilidades Motrices”

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo de aprendizaje | OA1 Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.                                                                                                                                       |
| Instrucciones           | Las actividades deben ser realizadas dos veces a la semana de 30 a 45 minutos como máximo (martes y jueves). Esta sesión es para la semana subsiguiente y la repites dos veces.<br>¡Si puedes grabar el trabajo central y enviarlo al correo seria genial! |

Actividad o sesión 2

**Descripción de la actividad central:** El trabajo de estos días estará enfocado en las habilidades motrices de locomoción (gatear, caminar, correr, saltar, galopar y trepar), habilidades motrices de manipulación (lanzar, recibir, golpear y patear) y habilidades motrices de estabilidad (girar, rotar, balancear, rodar, equilibrar, colgar). En ésta actividad nos centraremos en las **HABILIDADES MOTRICES DE MANIPULACION Y ESTABILIDAD**, donde deberás ejecutar una serie de ejercicios que en la parte central conocerás.

Indicaciones

Siempre debes recordar que para comenzar a realizar actividad física debes ejecutar un breve calentamiento o activación de nuestro cuerpo para la parte central de la actividad además de mantener una hidratación constante (agua).

**Calentamiento:** Puedes ejecutar un par de juegos como los enviados en la guía anterior (tiña, congelado, etc) y/o puedes realizar ejercicios de movimiento articular, comenzando por articulaciones de tren inferior (tobillos, rodillas), luego tren medio (cintura, caderas), finalizando en tren superior (hombros, muñecas, cuello). Solo debes ejecutar movimientos suaves en tus articulaciones.

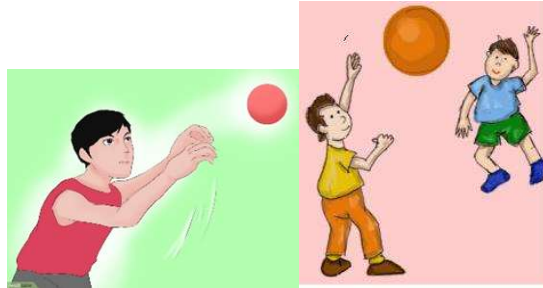


**Desarrollo o parte central de la actividad:** Deberás ejecutar una serie de ejercicios en forma de circuito relacionado con una habilidad motriz y ejecutarlos tres veces. Donde comienzas con el número 1 y ejecutas lo que te pide, luego continúas con el 2 y ejecutas, luego el 3 y así sucesivamente. Cuando termines de ejecutar todo lo que te pide vuelves a empezar (3 veces)

**Lanzar y recibir:** (Puedes utilizar globos, pelotas de calcetines, papel, balón liviano)

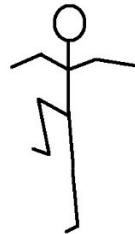
1. Con ambas manos debes lanzar y atrapar el balón en el lugar (10 veces).

2. Con ambas lanzar el balón y aplaudir 3 veces antes de atrapar el balón.
3. Con ambas manos lanzar el balón, tocar el suelo y atrapar el balón antes de que este llegue caiga.
4. Con ambas manos lanzar el balón dar media vuelta y atrapar el balón antes que este llegue al suelo.
5. Ejecutar lanzamientos con giros completos y atrapar el balón.
6. Ejecutar lanzamientos con una mano intercambiando a la otra.
7. Con la ayuda de alguien en casa, deberás lanzar y recibir el objeto. Realizar variaciones de la actividad agregando reglas y transformándolo en un juego.

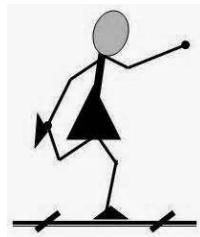


Estabilidad: Trabajarás equilibrio.

8. De pie, deberás elevar tu rodilla a la altura de la cabeza y mantenerla en alto durante 10 segundos. Una vez realizado cambias de pierna. Realiza este ejercicio tres veces.



9. Dibuja una línea o imagínate una línea recta y camina sobre ella manteniendo el equilibrio. Realízalo todas las veces que quieras y cambia de dirección adelante y atrás.



*Cierre o vuelta a la calma:* En esta parte deberás realizar ejercicios de estiramiento o flexibilidad. Mantener 15 segundos en cada ejercicio de flexibilidad.

*Stretching for Flexibility*



## Evaluación de la actividad

Con tus palabras responde:

1. ¿Qué ejercicios fueron lo más difíciles de realizar para ti?
2. ¿Cuáles ejercicios debes seguir practicando?
3. Nombra las habilidades de manipulación que trabajamos en la actividad de hoy.
4. ¿De qué otras maneras o que otros ejercicios puedo hacer para trabajar las habilidades motrices de manipulación?