



Guía N°1 – habilidades motrices básicas

Queridos estudiantes, en esta semana n° 8, nos vamos a enfocar en habilidades motrices de locomoción “Lanzamiento”.

Repasemos



Habilidades motrices básicas:

El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar. Estas habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento al mismo tiempo que evolucionan conjunta



Todo movimiento nuevo que el ser humano aprende, en realidad es la combinación de movimientos viejos ya adquiridos; de ahí la importancia en la niñez de realizar la mayor cantidad y variedad de actividades motrices posibles.



Actividad N°1

Debes pinchar el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=VAWmH5zYSR0&feature=youtu.be> encontraras la actividad N°1, esta consiste en ejecutar habilidades motrices básicas de manipulación "Lanzamiento" con material que tengas en tu casa.

Materiales: hojas de diario, revista o papel que puedas reciclar - tijeras - lápiz - cinta adhesiva - plato.

Es importante que para realizar esta actividad un adulto te pueda ayudar o supervisar.

Debes enviar a través de fotos un registro del paso a paso que realizaste para hacer la actividad, puedes enviar las fotos al correo: giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl o al **wsp: +56998280865**



Actividad N°2

Ejecutar una serie de ejercicios para mejorar la flexibilidad por medio del movimiento.

Para realizar la siguiente actividad debes entrar al siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=KaE12IDCFrE&feature=youtu.be>

Puedes realizar la actividad junto a tu familia, recuerda adjuntar fotos o videos a los correos indicados o al wsp.

