



## Guía N°1 – habilidades motrices básicas

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren muy bien damos inicio a nuestra clase, esta semana n° 9, nos vamos a enfocar en habilidades motrices salto y equilibrio. Recuerda leer y prestar atención en todo momento y pedir ayuda a un adulto para que te guíe en la actividad.

### Habilidades motrices



#### Saltar

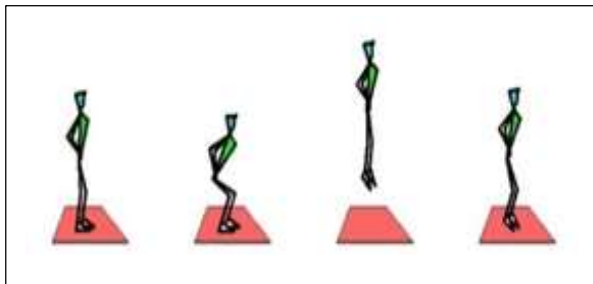


Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación.

### Equilibrio

Por equilibrio podemos entender, la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad. Factores como la base, altura del centro de gravedad, número de apoyos, elevación sobre el suelo, estabilidad de la propia base, dinamismo del ejercicio, etc., pueden variar la dificultad de las tareas equilibradoras.

El equilibrio es un factor de la motricidad infantil que evoluciona con la edad y que está estrechamente ligado a la maduración del SNC (Sistema Nervioso Central).





Educación Física y Salud  
Colegio Manso de Velasco  
Jonathan Altamirano  
Giannina Escanilla

Nombre: \_\_\_\_\_

**#YOMEMUEVOENCASA**

## **Actividad N°1**

Debes pinchar el siguiente link: <https://youtu.be/4PUXFmKzVn4> la actividad N°1, esta consiste en ejecutar habilidades motrices básicas de SALTO y EQUILIBRIO con material que tengas en tu casa.

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

**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](mailto:giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl) o al **wsp: +56998280865**



Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.  
[giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl) [jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl)