



Unidad Técnica Pedagógica

Dany Jaque Martínez
Ed. Física y Salud

MATERIAL N°3: Guía práctica de trabajo
Cuarto básico A y B / 1er ciclo básico
Fecha de entrega de la actividad a los estudiantes

Nombre Estudiante: _____

Curso y letra: _____ Fecha: _____

P. total _____ % exigencia 60% P. obtenido _____

Objetivo o Habilidad a desarrollar mediante la actividad propuesta:

- 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 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.

LINK DE AYUDA:

<https://www.youtube.com/watch?v=-3SNkYKZfh0>

“Crea tu Challenge”

4°A y 4°B

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

PROF. DANY JAQUE



Unidad Técnica Pedagógica

Dany Jaque Martínez
Ed. Física y Salud

Crea tu Challenge

Introducción

Como sabrás, las habilidades motrices básicas son **movimientos fundamentales combinados** (Sánchez, 1990), que utilizas para actividades de la vida diaria. Además, son la base para realizar acciones más complejas como los juegos pre deportivos.

Un componente que está presente en las habilidades motrices básicas es la **coordinación**. En pocas palabras, ésta se puede definir como una capacidad para efectuar de manera eficaz los movimientos de forma precisa, eficiente y ordenada.

Por ejemplo:



Saltar y girar en 180° intentando aterrizar con los pies en el mismo sitio.

¿Cuál es la importancia de desarrollar la coordinación?

Controlar los movimientos que realizas en tus actividades cotidianas.

Reduce la posibilidad de lesiones.

Los movimientos coordinados, implican menor gasto energético.

Aumenta la capacidad de equilibrio y orientación espacial.

Actividad

Te invitamos a realizar tu challenge motriz

El objetivo es que puedas utilizar las habilidades motrices que conoces y combinarlas de tal manera que logres el reto. Recuerda que la coordinación es esencial para lograr el éxito en el challenge.

Puedes invitar a tu familia para la confección de este desafío o para retarlos a realizarlo.



Unidad Técnica Pedagógica

Dany Jaque Martínez
Ed. Física y Salud

Debes considerar...

- 1 Nivel de dificultad**
Establecer según el nivel de esfuerzo que implique realizar la tarea.
Fácil: Se cumple en el primer intento.
Medio: Implica algunos intentos.
Avanzado: Implica muchas repeticiones el logro de la tarea.
- 2 Coordinación**
Orden y precisión de los movimientos.
- 3 Pensar en un Deporte**
Puedes asociar el desafío al deporte que más te guste o por el que tengas mayor destreza de realizar.

INDICACIONES:

- 1** Selecciona algunas habilidades (como mantener el equilibrio, lanzar, saltar y girar a la vez, entre otros) combínalas y crea tu reto.
- 2** Puedes agregar algún elemento que tengas en tu casa para aumentar el nivel de dificultad.
- 3** Pruébalo primero, práctica cuantas veces sea necesario.
- 4** Haz las modificaciones que estimes pertinentes luego de haberlo probado.
- 5** Pruébalo con las modificaciones que realizaste
- 6** ¡Listo! Desafía a alguien de tu hogar.



Unidad Técnica Pedagógica

Dany Jaque Martínez
Ed. Física y Salud

¿Cuáles fueron las habilidades motrices que utilizaste para tu desafío?

¿Cuál sería el siguiente nivel de complejidad?