



## **Guía de Aprendizaje Unidad I: Habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.**

**Lee atentamente. (puedes leer con alguien de tu familia)**

**Para tener en cuenta:**

La **habilidad motriz básica** es la capacidad, adquirida por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas. Las HMB nos permiten desplazarnos, trabajar, jugar, relacionarnos... en definitiva vivir.

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.

La Primera Infancia tiene como fin lograr el máximo desarrollo integral posible de los niños y niñas de 0 a 6 años. Esta es la etapa principal para la transformación del niño pues pasa de un ser indefenso e incapaz, de valerse por sí mismo a un estado mayor de independencia.

Esto es logrado con la aplicación de influencias y estrategias pedagógicas, organizadas y bien estructuradas, dirigidas a desarrollar distintas etapas de la vida del niño.

Es una etapa de adquisición de habilidades motrices básicas como caminar, correr, saltar, escalar, trepar, cuadrupedia, reptar, lanzar y capturar. Estas aparecen por la maduración biológica y por la actividad práctica del niño en el medio que lo rodea.

Los juegos de movimiento representan un factor importante para la personalidad del niño y el desarrollo de las habilidades y capacidades que se manifiestan en él, por ello se consideran los siguientes elementos en su planificación:

- El juego seleccionado incluye actividades múltiples con posibilidades de opción individual.
- Los niños toman por sí solos los materiales.
- Juegan con los materiales y hacen varias acciones.
- Permiten que las variantes propuestas sean realizadas por los niños.

- **¿Ya leyeron?... muy bien! Ahora te explicaré lo que debes hacer.**

- 1) Observar el video de la segunda rutina de ejercicios y seguir al profesor Carlos en el video, quien te explica paso a paso lo que debes realizar.**
- 2) Una vez realizada la rutina de ejercicios, busca tu celular o el de tu familiar, quien deberá sacarte una fotografía mostrando que hiciste la rutina y enviarla a mi correo: [carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl](mailto:carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl)**
- 3) Luego de terminar con la rutina y sacarte la foto, vamos a contestar unas preguntas que te dejaré en la sección TAREAS DE LA SEMANA 5, acompañado de tu apoderado (a).**
- 4) Esas tareas serán evaluadas al regreso de clases.**
- 5) Si realizas la rutina completa te podrás considerar UNA MAQUINA!!!**

## Materiales a utilizar en el video y hacer tu rutina sin problemas:

- 2 pelotas de tenis o similares
- 1 botella de agua para beber
- 1 silla
- 1 pelota de goma o plástica
- Hojas de papel (puede ser de cuaderno, hoja de oficio, revistas etc)

**Consejos prácticos para realizar actividad física en casa en esta cuarentena:**

- Realizar actividad física por lo menos 3 veces por semana.
- Hidratarse antes, durante y después de cada rutina de ejercicios que realices.
- Cuidar tu alimentación en este momento de Cuarentena.



## Material audiovisual para el apoderado y estudiante:

Video para complementar el estudio junto a su pupilo (a). Debes pinchar con el mouse o computador con el botón derecho y apretar en el enlace o link del video y luego apretar “**abrir hipervínculo**”. Así podrán ver el video desde YouTube. Si se les hace difícil puede colocar en YouTube “**RUTINA DE ENTRENAMIENTO 2 SEMANA PRE-KINDER A 4ºBÁSICO**” y así obtener el video.

<https://www.youtube.com/watch?v=dfbNdsFNnKI&t=79s>



YouTube<sup>CL</sup>

RUTINA DE EJERCICIOS PABLO GARRIDO

Página principal

Tendencias

Suscripciones

Biblioteca

Historial

Tus videos

Ver más tarde

Videos que me gustan

SUSCRIPCIONES

Popular en YouTube

Música

RUTINA DE ENTRENAMIENTO PRE-KINDER A 4º BÁSICO. COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS.  
CARLOS PEREZ • 118 visualizaciones • hace 3 semanas

El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que se ...

14:12

BONUS TRACK FLEJO-EXTENSIONES DE BRAZOS CON TRABAJO DE PECTORAL (PECHO)

RUTINA DE ENTRENAMIENTO 2 SEMANA - 5º a 8º BÁSICO. COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS  
CARLOS PEREZ • 1 visualización • hace 17 horas

La activación muscular y el calentamiento lo entendemos como la preparación de nuestro cuerpo, tanto física como psicológica, ...

Nuevo

13:31

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EJERCICIOS DE LOCOMOCIÓN UBICA LA SILLA FRENTE A TI... PREPARATE...

RUTINA DE ENTRENAMIENTO 2 SEMANA - PRE BÁSICA A 4º BÁSICO. COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS.  
CARLOS PEREZ • 2 visualizaciones • hace 2 semanas

El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a conside...

11:16

ESTE ES EL VIDEO