**Guía de aprendizaje: Habilidades Motrices. Curso: 5° básico A, B y C**

Unidad N° 1¨Habilidades Motrices Básicas¨

**Nombre: Curso: Fecha: Puntos obt: Puntos total:** 48 pts.

Capacidades: Comprender - Analizar

Destrezas: Reconocer, ejemplificar

Contenido: Velocidad, Fuerza, Resistencia, Saltar, Coordinar.

**Objetivo:** Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada.

**Instrucciones:** Lee atentamente las instrucciones y responde de acuerdo a lo que se te solicita. Recuerda que puedes utilizar apuntes como cuaderno, libros u otros objetos tecnológicos. Utiliza el lápiz grafito para responder. Cuida la ortografía y caligrafía y redacción.

1. Completa el cuadro describiendo un ejercicio diferente para cada habilidad motriz según se te solicite y luego, dibújalo.
2. Una vez terminado tú cuadro, y con supervisión de un adulto, realiza cada una de las estaciones que creaste, con el cuidado correspondiente para no tener accidentes.
3. Recuerda hidratarte constantemente y utilizar ropa apropiada.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HABILIDAD MOTRIZ | DESCRIPCION DEL EJERCICIO | DIBUJO DEL EJERCICIO |
|  DESPLAZAMIENTO CON VELOCIDAD SIN IMPLEMENTO |  |  |
| DESPLAZAMIENTO CON VELOCIDAD CON MANEJO DE IMPLEMENTO |  |  |
| DESPLAZAMIENTO CON VELOCIDAD DISTINTO A CORRER |  |  |
| SALTO CON 1 O 2 PIES SIN IMPLEMENTO |  |  |
| SALTO CON 1 O 2 PIES CON IMPLEMENTO |  |  |
| DESPLAZAMIENTO CON CAMBIO DE DIRECCIONES SIN MANIPULACION DE IMPLEMENTOS |  |  |
| DESPLAZAMIENTO CON CAMBIO DE DIRECCIONES CON MANIPULACION DE IMPLEMENTOS |  |  |
| DESPLAZAMIENTO CON CAMBIO DE ALTURAS O NIVELES ( ALTO, MEDIO, BAJO) |  |  |