



PRIORIZACIÓN NIVEL 1, MES AGOSTO: HABILIDADES MOTRICES

OA Priorizado (OA1): Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

OA Priorizado Orientación (OA4): Identificar y practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado en relación a: rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación.

Objetivo de la clase (OA1): Valorar la importancia de realizar actividad física para desarrollar las habilidades motrices.

¿Recuerdas que son las **habilidades motrices**? Observa tu guía de estudio N° 1 de la unidad 2, para refrescar tu memoria.



A lo largo del día hacemos una serie de movimientos comunes: caminar, saltar, correr, girar, empujar, lanzar, recoger, etc. todo ellos son habituales en nuestras vidas cotidianas, aunque son sencillos, requieren de un aprendizaje y es fundamental dominarlos bien. De esta forma podremos aprender técnicas más complejas, necesarias para la práctica de diferentes deportes, juegos, danzas, etc. A éstos movimientos fundamentales les llamamos Habilidades Motrices Básicas (HMB).

Actividad 1: Realiza una lista de 10 acciones que realices en el día que ayudan a mejorar las HBM. **Ejemplo:** "Utilizar una escoba para barrer el piso".

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS SE CLASIFICAN EN:

- 1.- habilidades de manipulación.
- 2.- habilidades de estabilidad.
- 3.- habilidades de locomoción.

La actividad física es fundamental para niños y niñas, no solo les permite crecer sanos en el aspecto físico, sino también desarrollarse cognitivamente, emocional y afectivamente,

Actividad 2: Identifica que habilidad motriz se desarrolla en las imágenes y menciona un deporte donde se pueden fortalecer. **HMB (Habilidades Motrices Básicas)**



HMB:

DEPORTE:



HMB:

DEPORTE:



HMB:

DEPORTE:



PRIORIZACIÓN NIVEL 1, MES AGOSTO: HABILIDADES MOTRICES

Objetivo de la clase (OA1): Conocer los beneficios que aporta una vida activa en nuestro cuerpo.

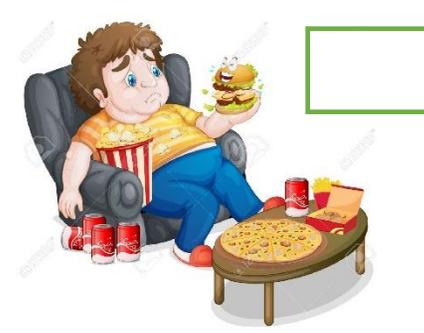
Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que incluyen movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Beneficios de la Actividad Física

- ❖ Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio.
- ❖ Mejora la salud ósea y funcional.
- ❖ Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y colon y depresión.
- ❖ Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera.
- ❖ Es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

Actividad 1: Escribe una **V** (*verdadero*) o **F** (*falso*) en el las actividades que benefician a nuestro cuerpo para su desarrollo.



Actividad 2: Escribe alguna actividad que realices en tu casa que benefician a al desarrollo de las habilidades motrices.

Empty dashed box for writing an activity.

Actividad 3: Encierra la imagen de las HBM de Estabilidad con lápiz de color rojo; HBM Manipulación con lápiz de color verde; HBM de Locomoción con lápiz de color amarillo.



- ✓ Busca en Youtube BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
<https://www.youtube.com/watch?v=YwoArv0QMBw>





EVALUACIÓN FORMATIVA: PRIORIZACIÓN MES AGOSTO

NOMBRE COMPLETO: _____ **P. ideal: 16 pts. P. obtenido:** _____

OA Priorizado (OA1): Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.

INSTRUCCIONES:

- ✓ Debes responder la evaluación de forma individual. Pero pon atención porque tu apoderado leerá cada pregunta para que puedas responder la evaluación.
- ✓ Escribir tu respuesta con lápiz de color a tu elección, cuando sea necesario.
- ✓ Una vez que finalices la evaluación, debes enviar una foto de ella al WhatsApp.

1.- Recorta y pega las imágenes de las habilidades motrices en el concepto que corresponde.
(6 pts)

HBM LOCOMOCIÓN

HBM ESTABILIDAD

HBM MANIPULACIÓN



¡Gracias por el apoyo
en casa!



EVALUACIÓN FORMATIVA: PRIORIZACIÓN MES AGOSTO

NOMBRE COMPLETO:

2.- Explica con tus palabras la importancia de realizar actividad física con frecuencia. (4 pts)

Empty dashed box for student response.

3.- Responde con una **V** si es *verdadero* o **F** si es *falsa*, si las siguientes actividades favorecen el desarrollo de las habilidades motrices. (6 pts)

Quedarse acostado viendo tv nos ayuda a crecer sanos y fuertes.

Jugar con nuestras mascotas nos permite tener una vida activa.

Montar una bicicleta y movilizarse en ella potencia nuestras habilidades.

Jugar todo el día en el celular desarrolla nuestras habilidades motrices.

Saltar, correr y caminar son habilidades de locomoción.

Ayudar en actividades de aseo en el hogar es una forma de trabajar las habilidades motrices.

4.- ¿Consideras que realizar actividad física potencia el desarrollo de nuestras habilidades motrices, habilidades cognitivas y sociales?



ESTOY DE
ACUERDO



MEDIANAMENTE
DE ACUERDO



NO ESTOY DE
ACUERDO

COMENTA TU RESPUESTA: _____



Imágenes para recortar

