

Curso: 1 Básico

Asignatura: Educación física y salud.

Clase: Tercera clase

Instructivo:

1. Observar los siguiente video:

*<https://www.youtube.com/watch?v=HRknmR-9b8>

*<https://www.youtube.com/watch?v=gG0ggvyCd8E>

2. Lo que acabamos de observar son circuitos de habilidades motrices, las cuales se dividen en tres clasificaciones.

LOCOMOCION – MANIPULACION – ESTABILIDAD

En la siguiente tabla observaremos algunas habilidades motrices según su clasificación.

Locomoción	Manipulación	Estabilidad
Caminar	Lanzar	Empujar
Correr	Recepcionar	Equilibrarse
Saltar	Golpear	Levantarse
Galopar	Atrapar	Doblarse
Trepar	Driblar	Estirarse
Reptar	Batear	Colgarse
Rodar	Patear	

3. Con la tabla anteriormente vista deberás crear un circuito motriz, seleccionando una habilidad motriz de cada una (LOCOMOCION – MANIPULACION – ESTABILIDAD).

4. Unas vez que hallas creado tu circuito motriz, lo practicarás en casa y grabaras un video con la ayuda de tus padres, donde salgas realizando tu circuito motriz, el video lo subirán a la plataforma de youtube y el link lo enviarán al siguiente correo rcaro@colegionuevanazaret.cl

Contenido: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas.