



Guía de Educación Física y Salud Tercero Básico

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	3° ____	____/____/2020

OA 1 Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

OA 2 Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema; por ejemplo: agrupaciones, representaciones de símbolos, letras, números o figuras geométricas.

OA 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS DE MANIPULACIÓN

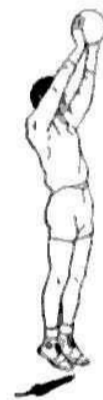
Son acciones corporales que se realizan con las manos o cualquier otra parte del cuerpo para dominar un objeto o un elemento.



Dar un pase: Es la acción de enviar un elemento con destino a un receptor; siempre el punto de partida y de llegada del objeto enviado, son diferentes.

Ejemplos:

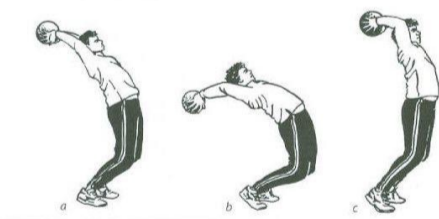
- Dar un pase a corta distancia.
- Dar un pase a larga distancia.



Recibir: Es la acción voluntaria a través de la cual se asume el control de un objeto en movimiento.

Ejemplos:

- Recibir de manera estática y en movimiento.
- Recibir a diferentes velocidades alturas y distancias.



Lanzar: Es la acción corporal que consiste en aplicar con la mano fuerza muscular a un elemento con el propósito de lograr objetivos relacionados con la precisión o logro de distancias.

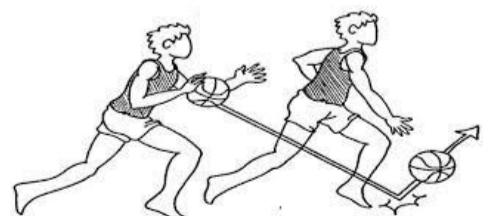
Ejemplos:

- Lanzar con una y con dos manos.
- Lanzar con y sin carrera de impulso.

Rebotar o driblar: Acción que consiste en controlar un balón con la mano, haciendo que este golpee el piso y regrese nuevamente para ser impulsado hacia abajo.

Ejemplos:

- Driblar con y sin desplazamiento.
- Driblar con mano derecha, driblar con mano izquierda.



Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoces y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.



Patear: Aplicar fuerza muscular con los pies a un objeto o a un elemento.

Ejemplos:

- Patear objetos en forma estática.
- Patear objetos que rueden.
- Patear con y sin carrera de impulso.

Empujar: Aplicar fuerza muscular a un objeto, elemento o persona con el fin de lograr o de evitar su desplazamiento.

Ejemplos:

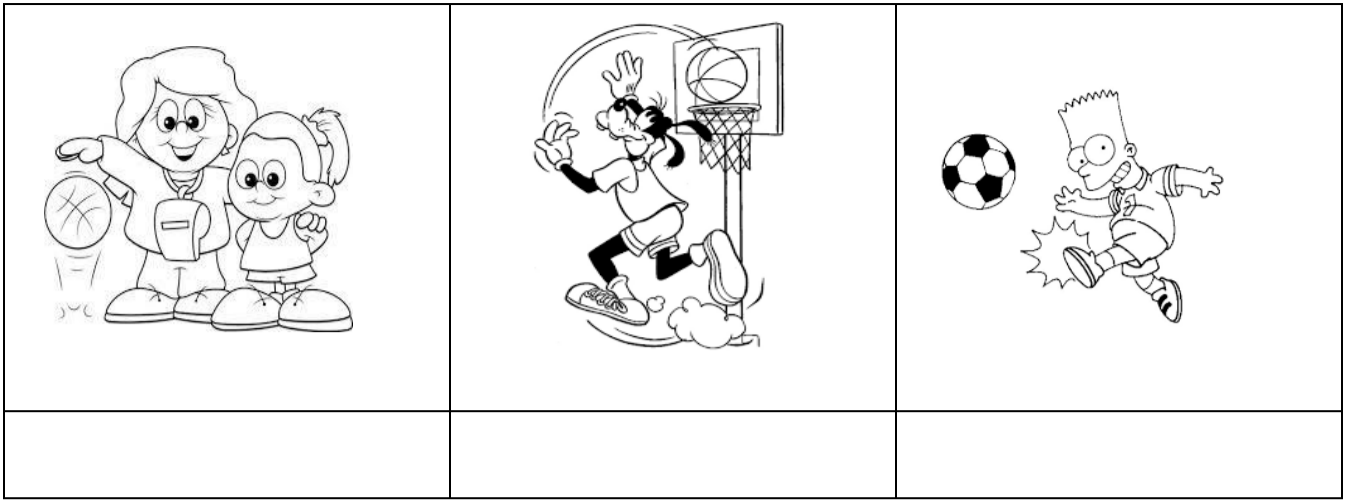
- Empujar con una parte del cuerpo diferentes objetos en forma estática y en movimiento.
- Empujar desde diferentes posiciones.
- Empujar diferentes objetos controlando la fuerza.



A continuación, realice las siguientes actividades, poniendo en práctica lo leído anteriormente.

1. Reconozca la habilidad motriz de manipulación y escriba su nombre bajo la imagen.

Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoces y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.



2. Según las habilidades de manipulación mencionadas anteriormente, nombre, dibuje y coloree seis de ellas que ha realizado usted estando estos días en casa.

Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoce y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.