



## Guía de educación Física y Salud Tercero Básico

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

### **Objetivos de Aprendizajes:**

**OA 11** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: › participar en actividades de calentamiento en forma apropiada › escuchar y seguir instrucciones › mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad › asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.

**OA 1** 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 6** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, -flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

### **SIGAMOS APRENDIENDO... HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS**

El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que surgen de manera espontánea por consecuencia del desarrollo de una persona. Estas pueden ser clasificadas en tres tipos:

- **Habilidades motrices de Locomoción:** son aquellos movimiento que permiten a una persona desplazarse de un punto a otro, dentro de estas es posible encontrar algunas como: Caminar, Correr, Trotar, Saltar, Gatear, Reptar, Cuadrupedia, trepar, entre otras.



- **Habilidades Motrices de Manipulación:** son aquellos movimientos en donde la acción principal se centra en el manejo de un objeto, aquí podemos encontrar: el Botear, Recepcionar, Rodar, Conducir, Golpear, Traccionar, Arrastrar, entre otras.

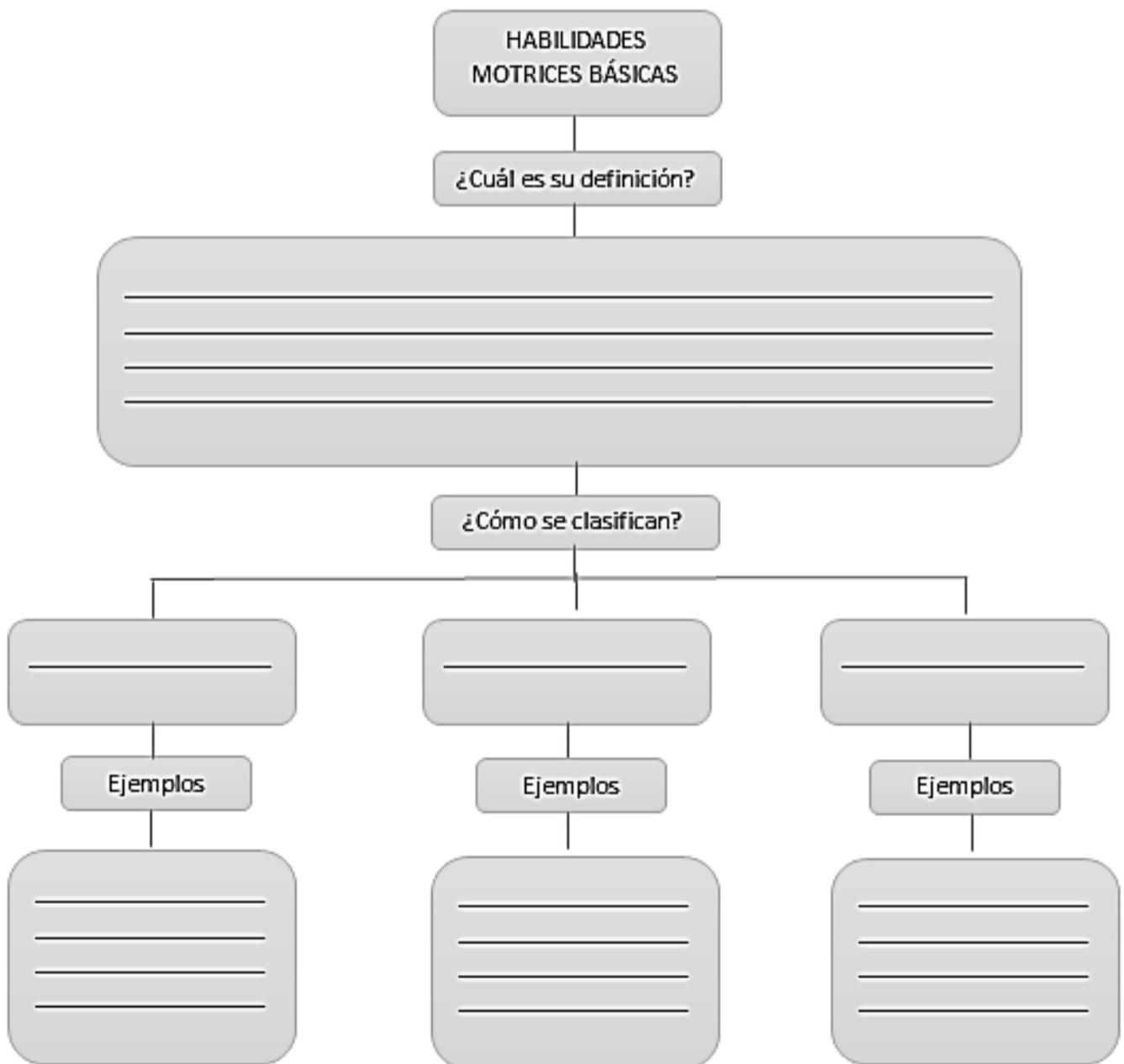


- **Habilidades Motrices de Estabilidad:** Son aquellos movimientos en los que el cuerpo debe mantener el equilibrio como: Colgarse, Equilibrarse, Estirarse, Doblarse.



Estas habilidades se van desarrollando y perfeccionando en la medida que se practican, es por ello que al dominar las habilidades motoras básicas es posible comenzar a realizar de forma sucesiva dos o más acciones motoras de forma combinada, por ejemplo, correr boteando un balón, pararse en un pie y recibir un balón, saltar y lanzar un balón, dichas combinaciones son denominadas **Habilidades Motrices Combinadas**, y es posible encontrarlas en los fundamentos principales de cada deporte.

1. Luego de leer el texto anterior completa el siguiente esquema.



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.

2. Une la imagen con la clasificación de habilidad motriz que corresponda.



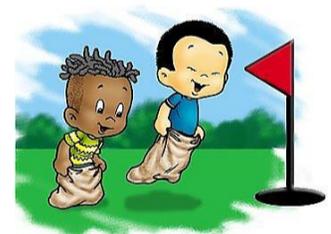
MANIPULACIÓN



LOCOMOCIÓN



ESTABILIDAD



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.