



## GUÍA 3 EDUCACIÓN FÍSICA 3º BÁSICO MAYO 2021

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Curso:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE: OA1** Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, ejemplo, correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

**CONTENIDOS:** Habilidades motrices combinadas

**ACTIVIDADES:** Lea el siguiente texto, con calma, posteriormente realiza la actividad solicitada.

### HABILIDADES MOTRICES COMBINADAS

Las Habilidades Motrices Combinadas son la realización sucesiva o simultánea de dos o más habilidades motrices básicas, estas surgen una vez desarrolladas y perfeccionadas las Habilidades Motrices Básicas, lo cual hemos realizado en Primero y Segundo Básico, en la medida que se practican estas habilidades se van desarrollando y perfeccionando, por lo tanto su práctica es muy importante, para lograr habilidades superiores, ya sean específicas o deportivas.

Es muy importante recordar que las Habilidades Motrices Básicas son tres:

**Habilidades Motrices de Locomoción:** son aquellos movimientos que permiten a una persona desplazarse de un punto a otro, dentro de estas maneras de desplazarnos encontramos: Caminar, correr, trotar, saltar, gatear, reptar, etc.

**Habilidades Motrices de Manipulación:** son los movimientos que podemos realizar utilizando algún objeto o implemento, utilizando principalmente nuestras manos y pies, pero también se pueden utilizar otras partes de nuestro cuerpo; con esta habilidad podemos: Lanzar, atrapar, golpear, patear, conducir, batear, etc.

**Habilidades Motrices de Estabilidad:** son las acciones que nos permiten mantener el equilibrio de nuestro cuerpo; puede ser de manera estática (quietos en un lugar, sin moverse) o dinámica (moviéndonos mientras mantenemos el equilibrio); gracias a esta habilidad podemos realizar las siguientes acciones: Pararse en un pie, saltar en un pie, girar, etc.

Para trabajar nuestras Habilidades Motrices Combinadas, debemos unir dos habilidades motrices básicas diferentes, de esta manera logramos correr y lanzar, saltar y atrapar, saltar en un pie recogiendo objetos, saltar y golpear, caminar mientras lanzamos y atrapamos un objeto, etc.

Las Habilidades Motrices Combinadas mediante la práctica constante progresan transformándose en habilidades deportivas, como las que requiere un arquero para saltar y atrapar un balón, un basquetbolista que salta y lanza el balón al aro, un gimnasta que salta y gira en el aire, etc. Como ves a medida que creces tus habilidades motrices son mayores y demuestran un mayor y mejor control de tu cuerpo.

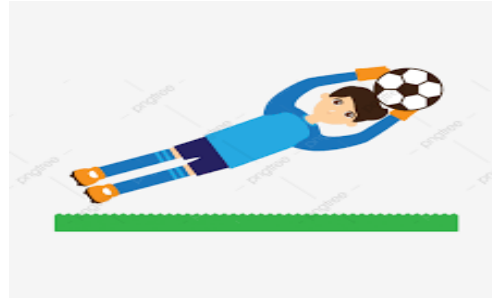
## GUÍA 3 EDUCACIÓN FÍSICA 3º BÁSICO MAYO 2021

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Curso:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Completa las siguientes actividades, siguiendo las instrucciones

1.- ¿Qué habilidad combinada se muestra en la siguiente imagen? Marca con una X la respuesta correcta.

- a) Correr y patear
- b) Saltar y lanzar
- c) Saltar y atrapar



2.- Encierra en un círculo la imagen que corresponde a una habilidad motriz combinada



3.- ¿Qué habilidad combinada se muestra en la siguiente imagen? Marca con una X la respuesta correcta.

- a) Correr y patear
- b) Estabilidad y patear
- c) Correr y lanzar



4.- Encierra en un círculo la habilidad combinada de saltar y lanzar



Recuerda archivar la guía en una carpeta.