



GUÍA 4 EDUCACIÓN FÍSICA 3° BÁSICO JUNIO 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: Locomoción, manipulación, y estabilidad.

ACTIVIDADES: Lea el siguiente texto, con calma, posteriormente realiza la actividad solicitada. Recuerda enviar tu actividad en el plazo estipulado.

HABILIDADES MOTRICES COMBINADAS 2

Comenzaremos recordando que son Las Habilidades Motrices Combinadas, estas son la realización sucesiva o simultánea de dos o más habilidades motrices básicas, para trabajar nuestras habilidades 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.

En esta oportunidad conoceremos que las Habilidades Motrices Combinadas las podemos realizar utilizando diversos implementos, tal como lo hacemos durante nuestras clases on line, donde utilizamos una escoba, vasos, calcetines, etc. En otro contexto podemos utilizar paletas, raquetas, palos de hockey, vallas, balones, aros, etc.

Al trabajar con un implemento desarrollamos nuestras habilidades motrices combinadas y la precisión y dominio corporal a la vez, es un trabajo de mayor dificultad debido a que para realizar nuestras acciones, utilizamos un implemento diferente a nuestro cuerpo; de este modo podemos golpear una pelota con una escoba, llevar una pelota por el suelo con una escoba, lanzar y atrapar una pelota utilizando un vaso, realizar un salto sobre una línea dibujada en el suelo o sobre un tronco.

Como ya sabemos estas habilidades luego se traducen en acciones mas específicas según los deportes, como golpear un pelota con una raqueta de tenis, hacer conducción con un palo de hockey, utilizar la viga de equilibrio en gimnasia artística.