

## Guía Formativa N° 2 Ed. Física y Salud 3º Año Básico

**\*Esta guía tiene un 60% de exigencia\***  
L : 60 a 100% de logro  
NL: menos del 60% de logro

Puntaje Obtenido	L	NL

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: de del 2020

**Objetivo de Aprendizaje:** Conocer las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio. Reconocer lateralidad.

**Instrucciones para los/las estudiantes:**

- Sigue las instrucciones de cada ítem.
- Continúa revisando la página del Colegio para que continúes desarrollando nuevas actividades y revises tus avances.

Las habilidades motrices básicas son aquellos movimientos que se presentan de forma natural en el ser humano. Y se divide en tres.

- Locomoción: Moverse de un lugar a otro utilizando solo el cuerpo. Ejemplo: Correr, saltar, reptar.
- Manipulación: Utilizar implementos a nuestra voluntad con las manos o pies. Ejemplo: Lanzar, Atrapar, patear.
- Equilibrio: tener equilibrio o mantenerse en una posición durante un tiempo prolongado. Ejemplo: pararse en un pie, pararse en las manos (invertida).

**Ítem I** Relaciona la Columna A con la B, uniendo con una línea. Luego colorea. (2 punto cada una)

Columna A	Columna B
	<b>Saltar</b>
	<b>Correr</b>
	<b>Lanzar</b>
	<b>Equilibrio</b>
	<b>Patear</b>

**Item II** Menciona dos movimientos de cada habilidad motriz. (2 puntos cada uno)

- Locomoción: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Manipulación: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Equilibrio: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Item III** pinta de color celeste si el tiburón que está mirando a la derecha y los cuentos. Pinta de color morado si el tiburón está mirando a la izquierda y los cuentos. (14 puntos)



- cantidad de tiburones mirando al lado derecho: \_\_\_\_\_
- Cantidad de tiburones mirando al lado izquierdo: \_\_\_\_\_

**Item IV** Realiza en casa los siguientes ejercicios.

**Materiales:**

- \*Pelota de goma u otro material liviano.
- \*Reloj para control tiempo.

**Ejercicios**

<p>1.- Equilibrio estático: Ejecuta la posición paloma durante 5 segundos, pero con tu pierna menos hábil. Ejecuta la posición paloma durante 5 segundos, pero ahora con ojos cerrados.</p>	
<p>2.- Manipulación: Realiza 3 botes continuos con mano derecha, luego realiza 3 botes continuos con mano izquierda. Toma el balón y lanza hacia arriba, ejecuta 2 aplausos y atrapa sin que se caiga.</p>	
<p>3.- Locomoción: Imitación de animales. *Realiza 10 saltos como ranita. *Camina 10 pasos como un león. *Desplázate 10 pasos como un oso, apoyando solo manos y pies.</p>	