**Guía Formativa N° 2 Ed. Física y Salud 3 º 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 item. * 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).

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Columna A** | **Columna B** |
|  | **Saltar** |
|  | **Correr** |
|  | **Lanzar** |
|  | **Equilibrio** |
| jijojo.jpg | **Patear** |

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

* Locomoción: \_\_\_\_\_\_\_CORRER\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_REPTAR\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

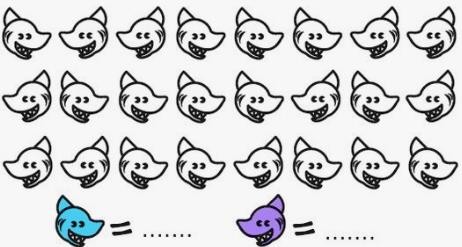
* Manipulación: \_\_\_\_\_\_\_LANZAR\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_ATRAPAR\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Equilibrio: \_\_\_\_\_\_PARSE EN UN PIE\_\_\_\_\_\_\_

\_\_CAMINAR SOBRE UN CUERDA\_

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



* **cantidad de tiburones mirando al lado derecho: \_\_\_\_14\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **Cantidad de tiburones mirando al lado izquierdo: \_\_\_\_\_10\_\_\_\_\_\_\_**

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

**Materiales:**

\*Pelota de goma u otro material liviano.

\*Reloj para control tiempo.

**Ejercicios**

|  |  |
| --- | --- |
| 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. | **22298738547.jpg** |
| 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. | **aaaa.jpg** |
| 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. | **aasd.jpg** |