



GUIA DE EDUCACION FISICA Y SALUD 3º AÑOS
SEMANA 33 -34

Nombre:

Curso:

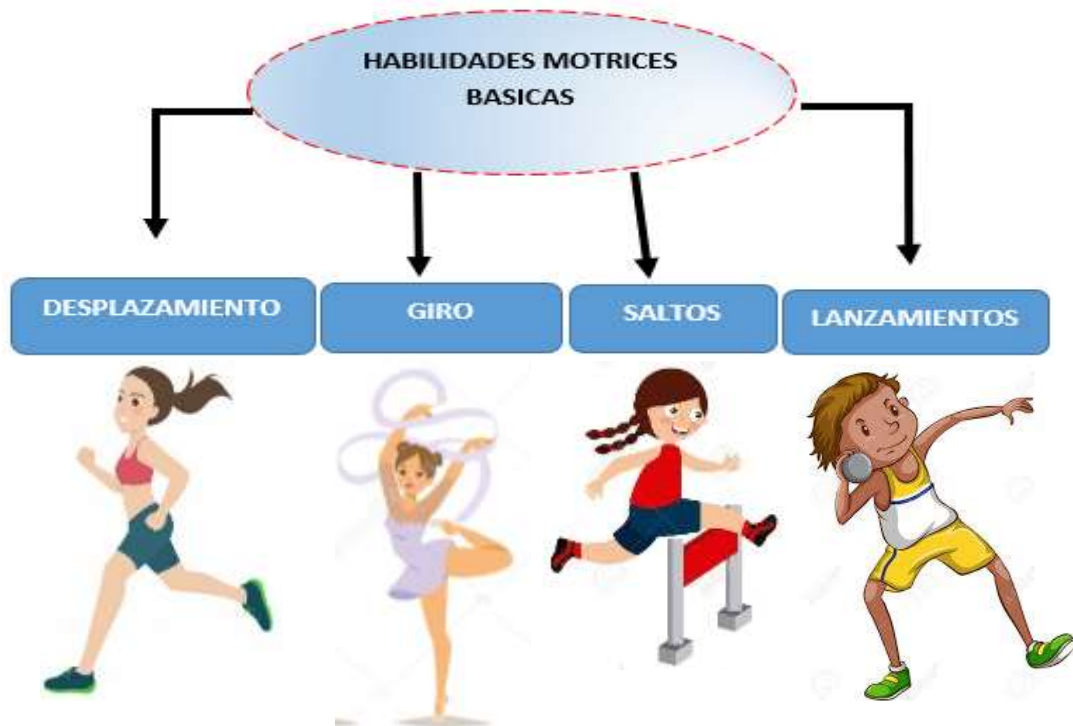
Fecha: 9 AL 20 DE NOVIEMBRE

OA1 Demostrar control en la ejecución de las **habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles**; por ejemplo: atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse boteando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.



COMO ESTAN!! En esta SEMANA resumiremos y estudiaremos de las guías entregadas anteriormente donde aprendimos sobre **LAS HABILIDADES MOTORAS BASICAS, HABILIDADES MOTORAS COMBINADAS, CUALIDADES FISICAS BÁSICAS.**

RECORDEMOS!!!! LAS HABILIDADES MOTORAS.



RECORDEMOS QUE :

HABILIDADES MOTORICAS COMBINADAS

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, y las podrás encontrar en los fundamentos principales de cada deporte.



Las **capacidades físicas básicas** son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, las cuales se pueden mejorar con el **entrenamiento** o **preparación física**.

Estas son : la **velocidad**, la **fuerza** , la **resistencia** y la **flexibilidad**.

Identifica qué **habilidad física** se está desarrollando preferentemente a través del **los ejercicios** que se observan en cada **lámina**.



a) _____



b) _____



c) _____



d) _____

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

- **NOS PERMITEN LLEVAR A CABO CUALQUIER TRABAJO , ACTIVIDAD U OFICIO.**
- **NOS AYUDAN A MANEJAR NUESTRO CUERPO EN CIERTOS ESPACIOS.**
- **SI SE PERFECCIONAN , SE PUEDEN EJECUTAR TAREAS MAS COMPLEJAS.**
- **HACEN PARTE DE LA MOTRICIDAD GRUESA Y LA MOTRICIDAD FINA.**





ACTIVIDADES DE TRABAJO



ACTIVIDAD

Pon en práctica tu imaginación y diseña (DIBUJA) 2 tareas motrices donde se combinen Habilidades y capacidades

TAREA 1	TAREA 2



NOS VEMOS EN CLASES!!!!