



**COLEGIO PEDRO DE VALDIVIA DE VILLARRICA**

Departamento de Educación Física  
 Doris Aburto Catalán  
 3º básico

**GUÍA Nº 4: “DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES”**

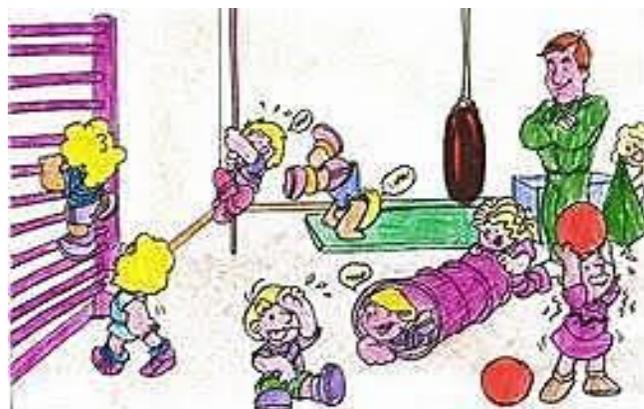
<b>NOMBRE:</b>			
<b>CURSO:</b>	3º BASICO	<b>FECHA DE ENTREGA</b>	
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ (OA 1) Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles</li> <li>➤ (OA 2) Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema.</li> <li>➤ OA 09 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.</li> </ul>		<b>HABILIDADES DEL O.A</b>	<b>HABILIDADES DE LA GUIA</b>
		Identificar categorías de ubicación espacial y temporal	x
		Describir secuencia de acciones	x
		Reconocer la importancia de la higiene.	x
		Realiza Lanzamientos	x
		Desarrollan habilidades motrices	x

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE; Para desarrollar y mejorar las habilidades motrices debemos tener en cuenta algunos conceptos:

**¿Qué son las habilidades motrices básicas?**

Las **habilidades motrices básicas** son las capacidades, adquiridas por aprendizajes, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas. Las HMB nos permiten desplazarnos, trabajar, jugar, relacionarnos.

Las **habilidades motrices básicas** son las capacidades que nos permiten manejar nuestro cuerpo y manipular o manejar objetos. . Las habilidades motrices básicas nos permiten desplazarnos, trabajar, jugar, relacionarnos, etc.



### ¿Qué es la locomoción y manipulación?

Se refiere a la capacidad que se tiene para manejar determinadas cosas, trabajos, objetos; implica el dominio de un elemento con las manos o cualquier otro segmento corporal, especialmente aquellos que requieren de precisión.



### ¿Qué es la estabilidad y el equilibrio?

La diferencia existente entre estabilidad y equilibrio es que: La estabilidad es la capacidad que tiene un cuerpo de mantener el equilibrio o evitar perderlo, en cambio el equilibrio es cuando un cuerpo no sufre aceleración de traslación ni rotación ya que la sumatoria de fuerzas que actúan sobre él es nula.



### ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

- **CUANDO HAYAS TERMINADO DE REALIZAR CADA ACTIVIDAD DESCRIBE COMO TE SENTISTE AL REALIZAR CADA EJERCICIO. SI PUEDES LO ESCRIBES TÚ O EL ADULTO QUE TE ESTARÁ SUPERVISANDO.**
- **LA DESCRIPCIÓN LA REALIZAS AL FINAL DE LA GUÍA O EN OTRA HOJA.**
- **RECUERDA SACAR FOTOGRAFÍAS Y ENVIARLAS A MI WHATSAPP O A TU PROFESORA JEFE.**

#### ACTIVIDAD Nº1.

Siempre es bueno iniciar tus actividades con una activación general de tu cuerpo y qué mejor unos minutos de baile entretenido. Dile a un adulto que ponga dos canciones que te gusten y la bailas.

#### ACTIVIDAD Nº2. Actividades de habilidad óculo manual (ojo-mano)

**Material:** 2 hojas de revista

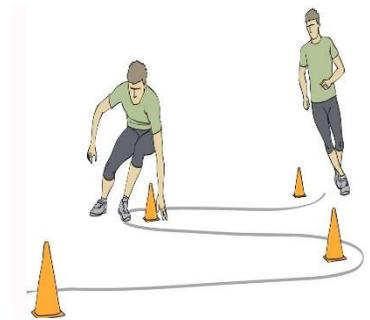
1. Colocas las dos hojas en el suelo y con cada mano (una a la vez) vas a formar una pelotita en tu mano y la vas a extender hasta estirla nuevamente.
2. Lanzas una pelotita al aire y la recibes con la misma mano, después lo haces con la otra mano,
3. Lanzas una pelotita al aire, aplaudes una vez y atrapas (varias veces), después pruebas con 2 y 3 aplausos y atrapa.
4. Sigues lanzando pero esta vez un aplauso en la espalda y atrapa.
5. Prosigues con los desafíos con la ayuda de otra persona



### ACTIVIDAD N°3. Actividades de desplazamientos con obstáculos.

**Materiales:** conos o materiales alternativos como tarros, cajas, botellas plásticas.

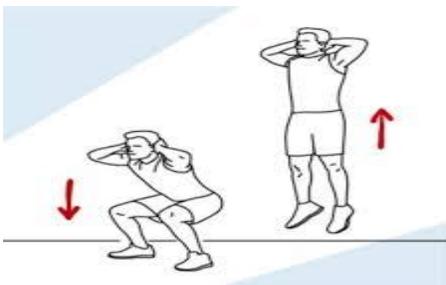
- 1. Ubica una línea recta con el material separados a unos dos pasos cada uno.
- 2. Inicia caminando en zigzag entre los obstáculos, ida y regreso
- 3. Repite zigzag pero “marcha atrás” caminando hacia atrás ida y regreso
- 4. Por un costado camina con pasos cortitos punta pie, ida y vuelta como haciendo equilibrio en una línea imaginaria
- 5. Te ubicas a un costado de pie y realizas pasos “de cangrejo” tocando el suelo a cada lado, repite varias veces y cada vez más rápido.
- 6. Desplázate por el suelo “como un cocodrilo” usando antebrazos, rodillas y pies, ida y regreso.
- 7. Desplázate con 4 apoyos como “perrito” entre los conos esquivándolos.
- 8. Realiza e inventa desplazamientos por creación propia.



### ACTIVIDAD N°4: Desplazamientos con multisaltos.

**Materiales:** conos o cualquier objeto que te permita usar como obstáculos.

1. Realiza diversos saltos con y sin obstáculos Desde un punto a otro (4 a 5 mts) Saltos con pasos largos, saltos con pie derecho e izquierdo, con pies alternados, a pies juntos, pies juntos retrocediendo, saltando y girando. Repite cada salto 30 veces y descansas 1 minuto.
2. Intenta realizar los mismos saltos pero esta vez con obstáculos (a baja altura 20 a 30 cm)
3. Repite algunas pasadas en forma libre y creando tus propios saltos, teniendo cuidado de no hacerlo a mayor altura para evitar lesiones.



### ACTIVIDAD N°5:

- Fase final realiza diversas elongaciones, como las que realizábamos al terminar nuestras actividades.
- Recuerda que una vez que hayas terminado de hacer los ejercicios debes lavarte bien las manos y la cara.