

## PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

### FICHA DE TRABAJO N°14 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

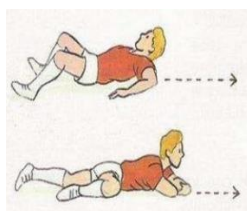
NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	Mes de octubre
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	90 minutos
CONTENIDO	Unidad N°4			CURSO	3° Básico A-B
<b>OA 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.</li> <li>• Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema.</li> <li>• Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios.</li> </ul>				
<b>OA2</b>					
<b>OA6</b>					
Habilidades	Reconocer y ejecutar habilidades motrices combinadas.				
Instrucciones Generales.	Ejecuta las actividades siguiendo las instrucciones. Recuerda siempre realizar una pausa entre cada ejercicio y también debes tener a mano tu botella o vaso con agua.				

## Habilidades motrices y hábitos saludables.

Recordemos...

### Las Habilidades Motrices Básicas

Es toda una serie de acciones motrices que surgen de manera espontánea por consecuencia del desarrollo de una persona. Estas pueden ser clasificadas en tres tipos:



**Habilidades motrices de Locomoción:** son aquellos movimiento que permiten a una persona desplazarse de un

punto a otro, dentro de estas es posible encontrar algunas como: Caminar, Correr, Trotar, Saltar, Gatear, Reptar, Cuadripedia, trepar, entre otras.



**Habilidades Motrices de Manipulación:** son aquellos movimientos en donde la acción principal se centra en el manejo de un objeto, aquí podemos encontrar: el Botear, Recepcionar, Rodar, Conducir, Golpear, Traccionar, Arrastrar, entre otras.



**Habilidades Motrices de Estabilidad:** Son aquellos movimientos en los que el cuerpo debe mantener el equilibrio como: Colgarse, Equilibrarse, Estirarse, Doblarse.

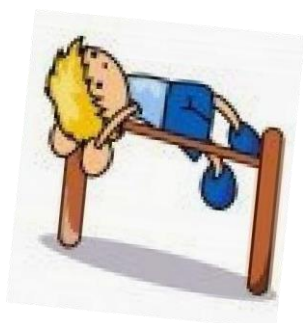


Estas habilidades se van desarrollando y perfeccionando en la medida que se practican, es por ello que al dominar las habilidades motoras básicas es posible comenzar a realizar de forma sucesiva dos o más acciones motoras de forma combinada,



## ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

**Actividad N° 1.** Observa las imágenes y conversa con tus padres o un adulto respondiendo de manera oral las siguientes preguntas.





¿Qué tipo de habilidades motrices están realizando los niños?



¿Cuáles corresponden a una habilidad motriz combinada?

**Actividad N° 2:** Busca en la sopa de letras las tareas motrices, y clasifica según el tipo de Habilidad Motriz que corresponda.

1. EQUILIBRARSE
2. BALANCEARSE
3. COLGARSE
4. RECIBIR
5. BOTEAR
6. LANZAR
7. PATEAR
8. GATEAR
9. TREPAR
10. REPTAR
11. CORRER
12. SALTAR
13. GIRAR

L	B	R	B	B	T	W	V	O	E	L	K	X	P	W	H	A
A	E	Q	J	B	I	A	C	N	B	E	I	K	R	M	G	E
H	X	S	N	L	K	P	V	Q	F	P	A	T	E	A	R	S
X	M	Q	H	Y	N	K	T	B	A	B	V	G	F	T	R	R
B	B	O	T	P	T	P	G	F	N	U	O	J	R	A	L	A
H	B	A	L	A	N	C	E	A	R	S	E	T	R	L	J	R
I	B	B	C	T	L	F	U	E	U	L	Q	I	E	W	I	B
R	A	B	X	A	R	C	S	V	X	K	G	D	Y	A	L	I
E	A	Y	Y	K	T	R	E	P	G	N	E	F	V	G	R	L
C	B	R	P	Q	A	S	B	L	L	R	W	Y	R	B	R	I
I	N	P	X	G	X	U	I	W	W	R	P	R	E	K	A	U
B	U	O	L	A	G	R	R	F	Q	L	Y	A	R	E	T	Q
I	O	O	I	W	A	Q	O	E	A	J	E	Z	R	F	R	E
R	C	U	H	E	Q	G	U	E	P	T	N	N	O	K	E	F
Q	M	S	T	H	F	X	C	U	G	T	U	A	C	P	P	I
S	G	A	X	Q	G	Q	U	L	N	C	A	L	R	D	A	U
L	G	F	F	S	A	L	T	A	R	Y	H	R	D	X	R	H

Locomoción

Manipulación

Estabilidad




**Actividad N° 3:** Realiza el siguiente circuito motriz e identifica qué habilidades estás trabajando. Materiales: pelotitas de calcetines o papel, caja, un cojín

Actividad	Habilidades motrices
<b>Estación N°1:</b> El estudiante <u>parado sobre un pie</u> , <u>lanza el balón con la mano contraria al pie apoyado</u> , hacia un objetivo, <u>sin perder la estabilidad</u> . (alternar ambos lados 5 veces c/u)	- -
<b>Estación N° 2:</b> El estudiante <u>camina en zigzag</u> sobre las <u>puntas de sus pies</u> de ida y vuelta, <u>evitando salir de la marca y perder la estabilidad</u> .	- -
<b>Estación N° 3:</b> El estudiante <u>parado sobre un pie</u> , <u>traspasa una pelota alrededor de su pierna apoyada</u> , <u>sin perder la estabilidad o apoyar el otro pie en el suelo</u> . (alternar ambos lados 5 veces c/u)	- -
<b>Estación N° 4:</b> El estudiante <u>salta a pies juntos</u> de un lado a otro sobre un obstáculo, <u>lanzando y tomando con ambas manos</u> un objeto.	- -
<b>Estación N° 5:</b> El estudiante se <u>desplaza</u> de lado a lado, <u>saltando en un pie lanzando un objeto</u> , <u>con una mano apuntando a una caja</u> .	- -
<b>Estación N° 6:</b> El estudiante <u>salta en un pie</u> en línea recta, <u>cambiando los objetos de un lado a otro</u> , de ida y vuelta, <u>evitando perder la estabilidad</u> .	- -
<b>Estación N° 7:</b> El estudiante realiza <u>cuadrupedia ventral</u> de ida y vuelta, <u>equilibrando un objeto en su espalda</u> , <u>sin que este toque el suelo</u> .	- -
<b>Estación N° 8:</b> El estudiante se <u>desplaza de forma lateral</u> con sus rodillas semiflexionadas, <u>lanzando un objeto con la mano del lado al que se desplaza</u> , <u>apuntando a una caja</u> .	- -



Felicidades Tarea terminada!!