



Asignatura: Educación Física y Salud	Nivel: 3
Profesor: Misael Montecino	Correo electrónico: Misaelmontecino.slm@revic.org
Semana: del 25 al 29	

El plazo de envío de las actividades a los profesores es de una semana (7 días)

	Habilidad : comprender - analizar
Habilidades Motrices Básicas.	
Objetivo: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos. (oa1)	
Comprobemos lo aprendido	
<p style="text-align: center;">HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS</p> <pre>graph TD; A[HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS] --> B[LOCOMOCIÓN]; A --> C[MANIPULACIÓN]; A --> D[ESTABILIDAD]; B --> B1[Consiste en llevar el cuerpo de un lado a otro en el espacio]; C --> C1[Consiste en manejar y dominar un objeto con el cuerpo]; D --> D1[Consiste en realizar movimientos que permitan al cuerpo mantenerse en un equilibrio estable.];</pre>	
3 factores importantes del desarrollo de las habilidades motoras básicas y estos son:	
i) Porque nos ayuda a entender nuestro cuerpo	
2) Porque nos vuelve activos y saludables físicamente	
3) Porque son la base para actividades que realizaremos en el futuro.	

Actividad 1

Habilidad: ejecutar – desarrollar

Realiza los siguientes ejercicios en tu puesto por 30 segundos cada uno:

Simula un trote ligero (en tu puesto sin avanzar)



salta abriendo los brazos y piernas simultáneamente



Párate en un pie y coordina tus brazos.



Responde en tu cuaderno



¿Qué ejercicio te presentó más dificultad?

¿A qué habilidad motriz básica corresponde (locomoción, manipulación o estabilidad)?