



ESCUELA BÁSICA MUNICIPAL N° 1369
COLEGIO ALCÁZAR
Av. Parque Central Poniente N°500 - Maipú
Fono: 22 585 23 05 – email: contacto@colegioalcazar.cl

Guía de: Educación Física y Salud

Nivel: 4° año básicos

Unidad: 1

Clase: 3

N° de la Guía: 3

Objetivo: OA 01: HABILIDADES MOTORAS BASICAS

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.

Presentación: Como ya hemos definido en las 2 guías anteriores son las Habilidades Motoras Básica (HMB), continuaremos el trabajando en torno a ellas. Dentro de las HMB están las habilidades de **Manipulación**. Las que revisaremos a continuación.

Definición: Son los movimientos que se realizan sin necesidad de ejercer un desplazamiento

Lanzar/ golpear:

La impulsión de un objeto con la finalidad de proyectarlo en el espacio se puede efectuar de dos maneras, en función del tipo de contacto que el cuerpo efectúa con el objeto:

En el lanzamiento, la parte del cuerpo que maneja el objeto acompaña a éste durante su recorrido: la mano es el segmento corporal más adecuado anatómicamente para esta acción.

En el golpeo, el cuerpo no acompaña al objeto, sino que lo proyecta con un golpe instantáneo; las partes del cuerpo más adaptables para esta acción son la mano, el pie y la cabeza, si bien se pueden utilizar otras sobre todo cuando se incide sobre un objeto que llega con una previa impulsión desde otro punto del entorno.

Recepción:

Una recepción es el efecto de la interposición del cuerpo en la trayectoria de un objeto con la finalidad de influir en la continuidad de la misma, bien para detener su movimiento, bien para desviarla.

Inicialmente, podemos distinguir cuatro clases de habilidades manipulativas, según el criterio de la finalidad del movimiento:

Recogida / dejada:

Manejo de un objeto para tomarlo o depositarlo en un lugar preciso del entorno inmediato.

Empuje / arrastre:

Empujar o arrastrar son habilidades simétricas cuya función consiste en ejercer una presión continuada sobre un objeto con la finalidad de desplazarlo sobre su superficie de apoyo. Se diferencian en que en el empuje la persona que acciona se coloca detrás del objeto, en relación al sentido del desplazamiento, mientras que en el arrastre se coloca delante, tirando de él hacia sí.

Actividades: Habilidades Básicas de Manipulación

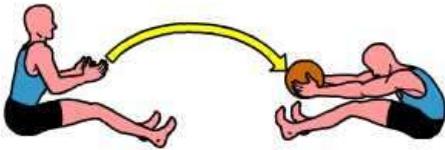
1.-Después de haber conocido cuales son las HMB de Manipulación y su definición, te invito a buscar imágenes o hacer un dibujo de cada una de las habilidades.

Puedes pegar o dibujar las imágenes en esta guía si la puedes imprimir o responder en tu cuaderno de Educación Física.

2.-Responde las siguientes preguntas:



Que habilidad están ejecutando los niños _____



Que habilidad están practicando los niños: _____



Que habilidad están practicando: _____



Que habilidad están practicando: _____

Recursos: *Guía –Cuaderno.

Puedes revisar esta página u otra de similares característica:

<https://www.google.com/search?q=imagenes+de+traccionar+para+ni%C3%B1os&>

Evaluación:

Busca imágenes de HMB y pégalas en tu cuaderno.

Anota las actividades y sus respuestas en tu cuaderno de Educación Física. Si puedes imprimir la guía la puedes desarrollar en ella.

Mi opinión:

Una vez que hayas respondido la guía, comenta si has realizado alguna de estas habilidades en tu casa o en alguna otra parte y que sentiste a realizala.