 **GUÍA DE TRABAJO**

Nombre: Fecha: Curso: 3°básico

**Objetivo:**

**- Identificar las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.**

**- Conocer las capacidades físicas de velocidad, flexibilidad, resistencia cardiovascular y fuerza muscular.**

**INSTRUCCIONES:**

* Teniendo en cuentas las guías enviadas anteriormente, el alumno debe realizar la siguiente guía de trabajo para reforzar contenidos enviados y aprender nuevos contenidos.
* Tiempo de trabajo para esta guía es desde el 30 de marzo hasta el 06 de abril y enviar en horario establecido. Tope 17 hrs.
* Cualquier consulta escribir a mi correo personal [nicoefi.profe@gmail.com](mailto:nicoefi.profe@gmail.com)
* Atiendo dudas desde las 10 am hasta las 17 hrs.
* La guía n°1 debe ser enviada a través de fotos como evidencia del trabajo del alumno, ya que requieren unir y pintar ciertas actividades.

1. Según el material enviado anteriormente. Escriba 2 ejemplos de locomoción, manipulación y estabilidad que usted realiza en su vida cotidiana.

* Locomoción:
  1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Manipulación:
  1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Estabilidad:
  1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.- Según las habilidades motrices básicas de **locomoción, manipulación y estabilidad**. Observe las imágenes y una con línea según la habilidad que corresponda:



**LOCOMOCION**

**ESTABILIDAD**

**LOCOMOCIÓN**

**MANIPULACIÓN**







3.- Existen 4 tipos de capacidades físicas, resistencia cardiovascular, flexibilidad, velocidad y fuerza muscular. En las siguientes imágenes se debe identificar a cuál capacidad física corresponde:

* **Resistencia Cardiovascular:** Capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para entregarle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado.
* **Flexibilidad:** Capacidad de un músculo para poder ser estirado sin ser dañado.
* **Velocidad:**
* **Fuerza Muscular:** Capacidad de un músculo de ejercer tensión contra una carga.

 

 