



Unidad Técnica Pedagógica

Dany Jaque Martínez  
Ed. Física y Salud

**MATERIAL N°3: Guía práctica de trabajo**  
**Tercero básico A y B / 1er ciclo básico**  
**Fecha de entrega de la actividad a los estudiantes**

Nombre Estudiante: \_\_\_\_\_

Curso y letra: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

P. total \_\_\_\_\_ % exigencia 60% P. obtenido \_\_\_\_\_

Objetivo o Habilidad a desarrollar mediante la actividad propuesta:

- Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, ejemplo, correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

## **“Habilidades de Manipulación”.**

**3°A y 3°B**

**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**PROF. DANY JAQUE**



Unidad Técnica Pedagógica

Dany Jaque Martínez  
Ed. Física y Salud

## Habilidades de Manipulación

### “Challenge”

“Son movimientos fundamentales” (Sánchez, 1990). Es decir, aquellos movimientos que utilizas día a día.

Según Wickstrom (1990) son habilidades generales que son la base de actividades motoras más avanzadas.

La **manipulación** se encuentran dentro de este grupo de habilidades. Estas en pocas palabras son todo lo que tiene relación con el manejo de móviles y para ello puedes utilizar cualquier parte de tu cuerpo.

### Por ejemplo:



Chutear la pelota



Utilizar cubiertos



Lavarse los dientes



Botear el balón

### ¿Por qué son importantes desarrollarlas?

Son la base para acciones motrices más complejas.

Nos ayudan a resolver situaciones del día.

Nos sirven para participar en juegos.

### Actividad:

A continuación, te invitamos a realizar desafíos que implican habilidades de manipulación. El objetivo es que puedas invitar a alguien de tu familia para desarrollarlos.

1

Ten en cuenta que las actividades no deben provocar dolor, por lo tanto si sientes alguna incomodidad, debes detener el desafío.

2

Recuerda que debes ser perseverante hasta lograr los desafíos.



Unidad Técnica Pedagógica

Dany Jaque Martínez  
Ed. Física y Salud

## ¡Aquí van los CHALLENGE!

### 1 "5 toques challenge"

#### Challenge:

[https://www.youtube.com/watch?v=ZUWttT\\_xLsk](https://www.youtube.com/watch?v=ZUWttT_xLsk)

#### Descripción:

Puedes utilizar un rollo de confort, calcetines enrollados u otro objeto que no te genere daño. Dar 5 toques con tu pie hábil. Luego puedes cambiar al otro pie.

### 2 Bottle Flip



#### Descripción:

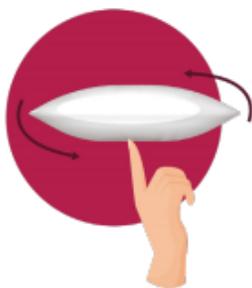
Toma la botella desde la boquilla.  
Hazla girar hasta que quede vertical.



Unidad Técnica Pedagógica

Dany Jaque Martínez  
Ed. Física y Salud

### 3 “Girar un objeto en un dedo”



#### **Descripción:**

Puedes utilizar un cuaderno o un cojín. Con tu dedo índice haz que gire sobre el.

### 4 “Lanzar una pelota”



#### **Descripción:**

Puedes utilizar una pelota de goma o hacer una con papel. Busca cualquier recipiente y ponlo distante. Intenta que la pelota quede dentro del recipiente.

**¿Qué acciones que realizas a diario en tu casa son habilidades de manipulación?**

**¡Te invitamos a explorar otros desafíos de manipulación diariamente para que mejores tu capacidad de manejar objetos!**

¡No pares de jugar!