



Lee y copia

En tus clases de educación física aprenderás a realizar diferentes **HABILIDADES Y DESTREZAS**.

Los desplazamientos, los saltos, los giros, los lanzamientos, las recepciones y el equilibrio son *Habilidades Básicas* que deberás desarrollar para ser un *buen deportista*.

MIS HABILIDADES

● Andar, correr, gatear, patinar, nadar, trepar son formas diferentes de desplazamiento.

RECEPCIONES

● GIROS

● La voltereta es una clase de giro.

DESPLAZAMIENTOS

● Cuando juego a la comba o al elástico estoy realizando saltos.

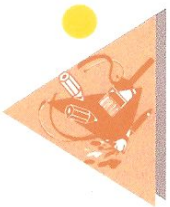
SALTOS

● Andar sobre un banco o hacer el pino son formas de equilibrio.

LANZAMIENTOS

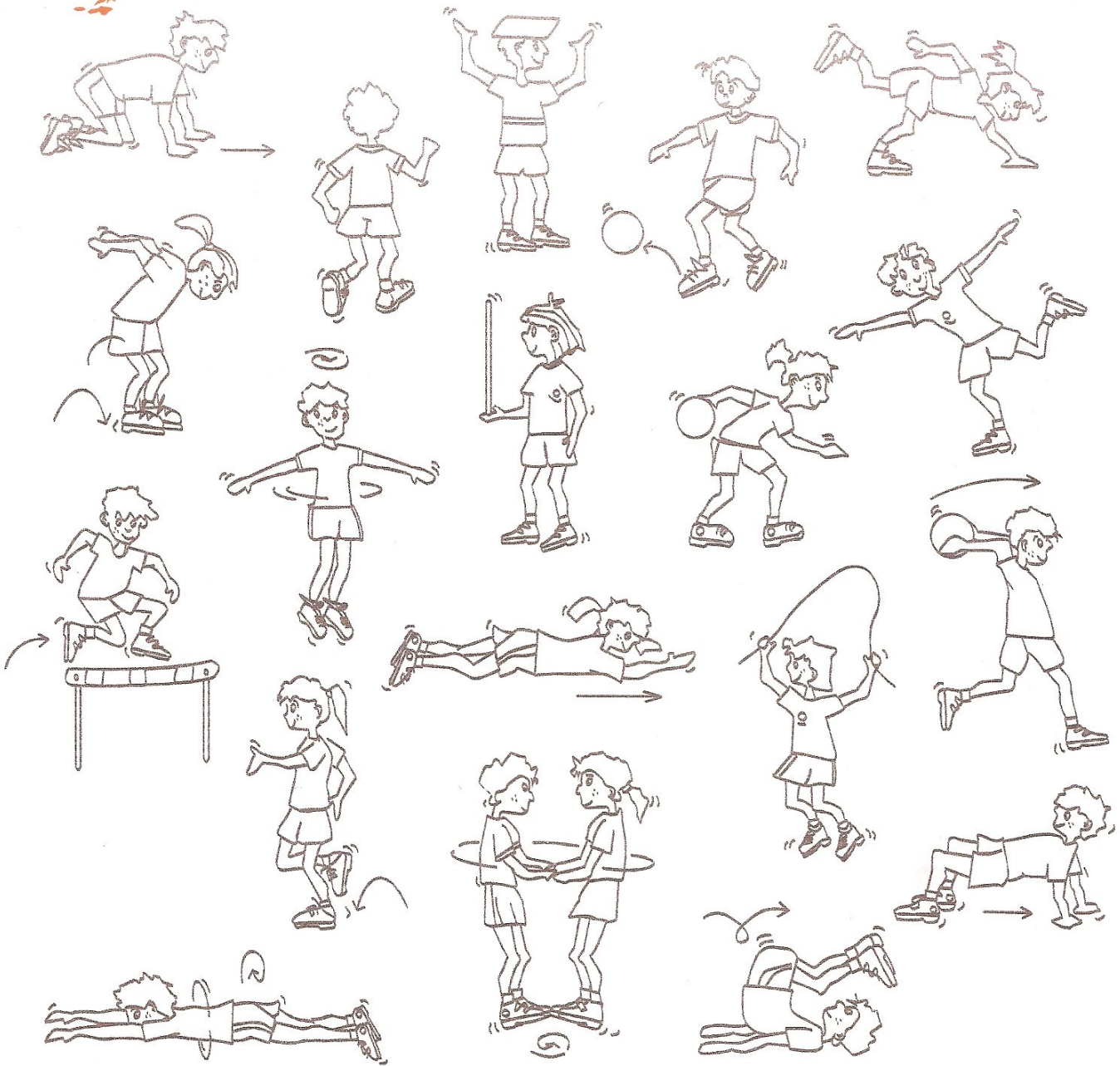
EQUILIBRIO

Colorea.





Colorea y aprende



● Observa cada una de las HABILIDADES Y DESTREZAS que realizan estos niños.

- COLOREA : - De **rojo** los que realicen **DESPLAZAMIENTOS**.
- De **verde** los que realicen **GIROS**.
- De **naranja** los que estén haciendo **EQUILIBRIO**.
- De **violeta** los que estén haciendo **SALTOS**.
- De **azul** los que hagan **LANZAMIENTOS**.

Nombre: _____
 Ficha n°: _____ Curso: _____

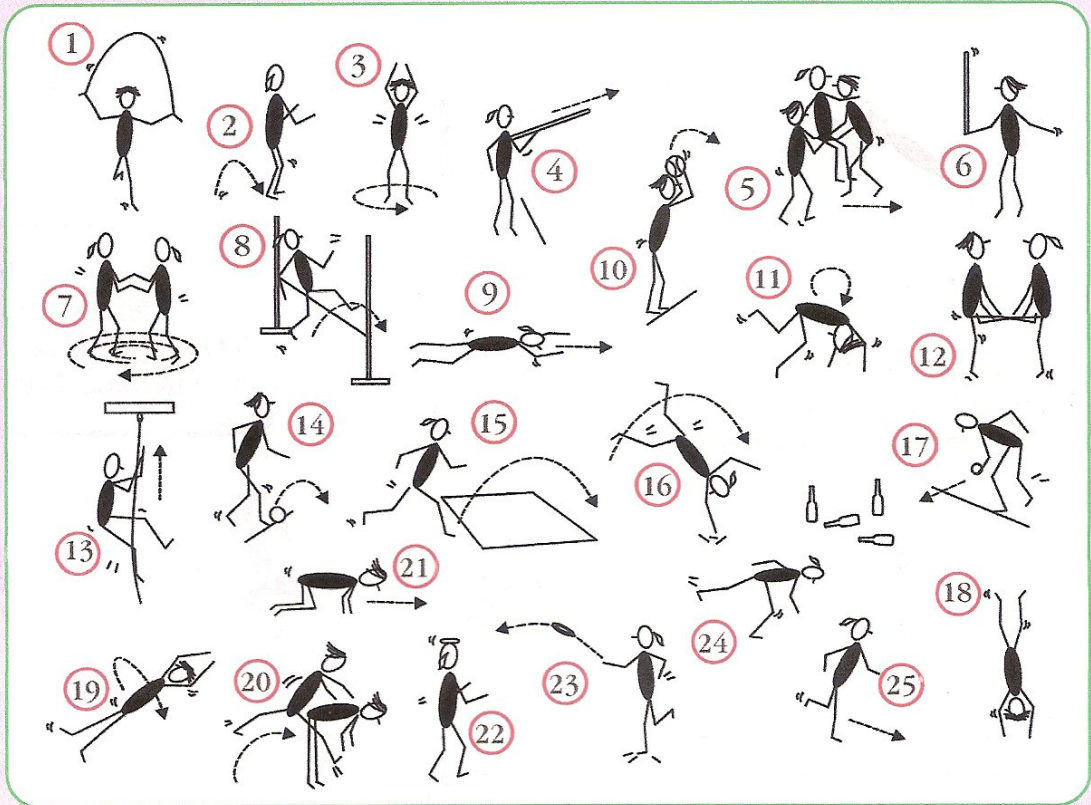


LEE Y COMPLETA.

Los desplazamientos, los saltos, los giros, los lanzamientos, las recepciones y el equilibrio son **Habilidades Básicas** que deberás conocer y **PRACTICAR** en tus clases de **Educación Física**.

Habilidades y Destrezas

● Observa atentamente esta **FICHA DE HABILIDADES** y ayuda a MARTA a clasificarlas escribiendo el número de cada dibujo en su lugar correspondiente.



DESPLAZAMIENTOS

SALTOS

GIROS

LANZAMIENTOS

EQUILIBRIO

5				



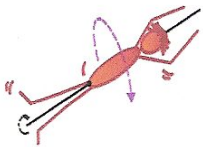
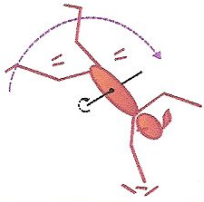
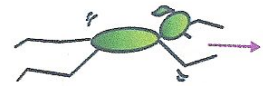
LEE Y COMPLETA.



MARTA ha estado practicando esta semana en sus clases de Educación Física algunas de las **HABILIDADES BÁSICAS**.

1. Ha practicado entre otras estas formas de **DESPLAZAMIENTO**: el gateo, la cuadrupedia, la reptación, la trepa, la carrera, los deslizamientos y diferentes clases de transportes.

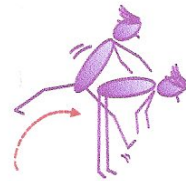
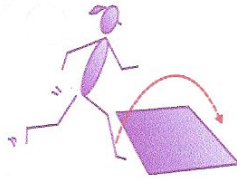
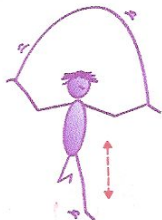
● Coloca el nombre que consideres más adecuado a las siguientes formas de desplazamiento: *cuadrupedia, reptación, silla de la reina, trepa.*



2. También ha aprendido a diferenciar los **GIROS** según *los ejes* como: las rotaciones, la voltereta o la rueda lateral.

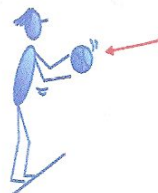
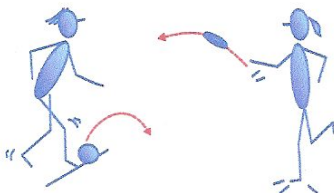
● Coloca el nombre que consideres más apropiado a las siguientes formas de giro: *voltereta, tronco rodante, rueda lateral, molinete.*

● Coloca el nombre que consideres más apropiado a las siguientes formas de salto: *salto de longitud, paso de valla, salto del burro, salto de comba.*



4. MARTA ya sabe la diferencia que hay entre un **LANZAMIENTO** y una **RECEPCIÓN**.

● Indica si son *lanzamientos* o *recepciones* las siguientes habilidades.



5. Pero a MARTA lo que mejor le salen son los **EQUILIBRIOS**, manteniendo su cuerpo quieto o estático sobre diferentes apoyos.



● ¿Sabés cómo se llama esta forma de equilibrio?