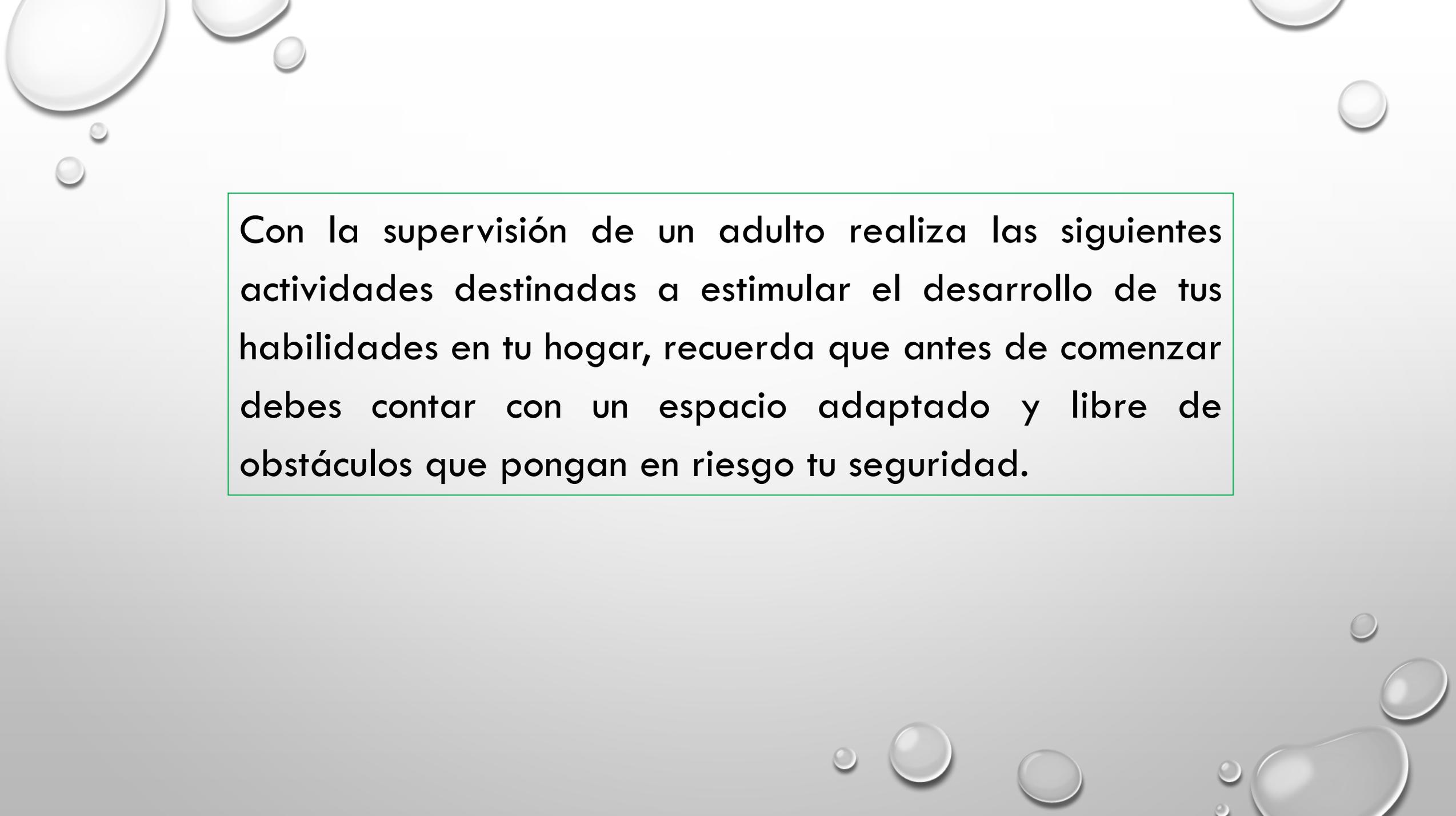




# Material de Apoyo para guía N°11 “Habilidades motrices de manipulación”.

Docente: Yolanda Castro Godoy.

Asignatura: Educación Física y Salud.



Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo de tus habilidades en tu hogar, recuerda que antes de comenzar debes contar con un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

# HABILIDADES DE MANIPULACIÓN

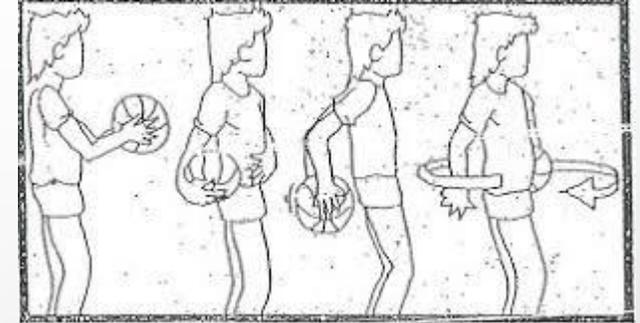
## EJERCICIO 1: BAILAR



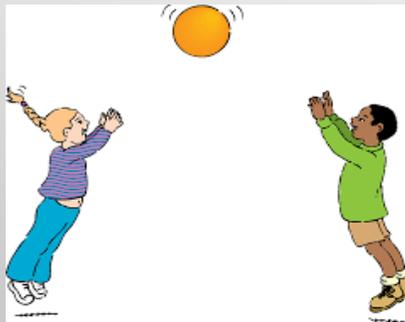
**LANZAR  
HACIA ARRIBA**



**DESPLAZAMIENTO  
SUELO**



**ALREDEDOR DE LA CINTURA**



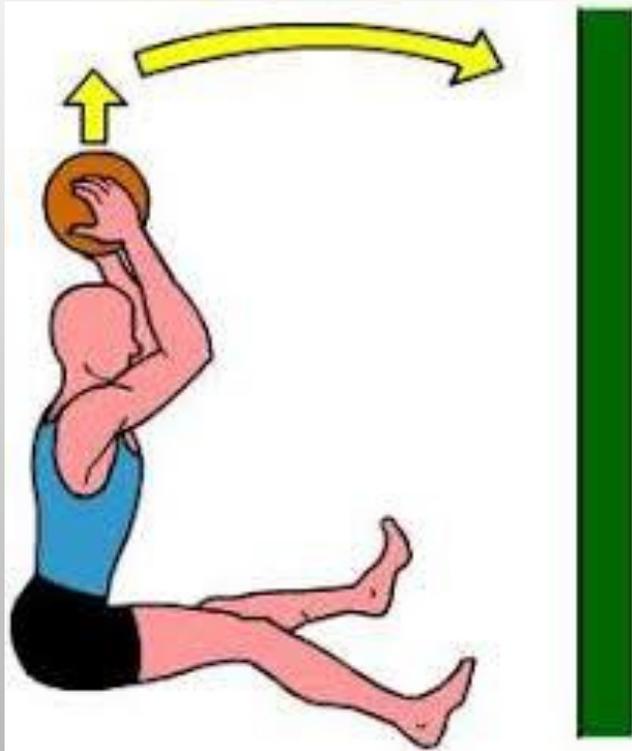
**PASES**



**ENTREMEDIO DE LAS PIERNAS**

# HABILIDADES DE MANIPULACIÓN

## EJERCICIO 2: LANZAMIENTO SOBRE LA CABEZA.



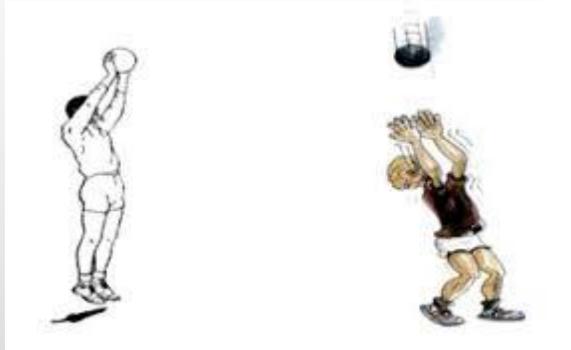
Escoge un lugar de tu casa para realizar el segundo juego de manipulación.

Indicaciones:

- Debes estar sentado(a) en el lugar que tu escogiste.
- Debes tener la pelotita con tus dos manos y realizar un lanzamiento sobre la cabeza
- Pararte lo más rápido posible, e ir a buscar la pelotita y volver a sentarte para repetir el lanzamiento.
- Duración: 15 lanzamientos en 1 minuto

# HABILIDADES DE MANIPULACIÓN

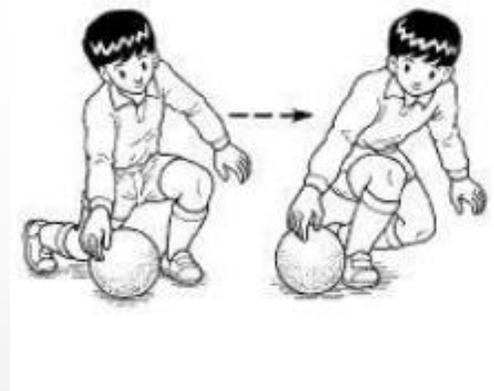
## EJERCICIO 3: LANZAMIENTOS.



**LANZA HACIA  
ARRIBA Y ATRAPA  
CON AMBAS MANOS**



**DARTE PASES CON UN  
FAMILIAR**



**DESPLAZARSE EN  
CUCLILLAS EMPUJANDO  
LA PELOTITA**



**LANZA HACIA  
ARRIBA, DA UN  
APLAUSO Y TOMA LA  
PELOTITA**

# HABILIDADES DE MANIPULACIÓN

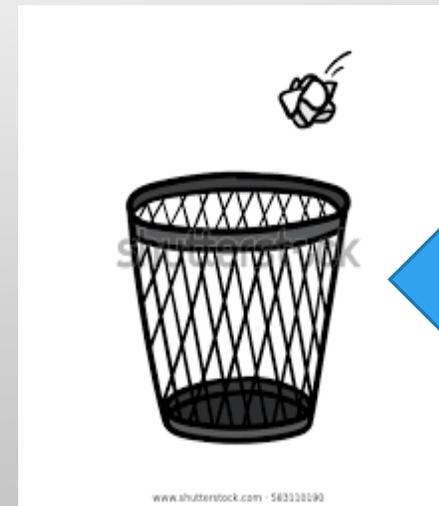
## EJERCICIO 4: LANZAMIENTOS DE PRECISIÓN.

Lanzamiento de precisión, necesitas un canasto, papelerero, olla o cualquier recipiente para poder hacer lanzamientos.

Indicaciones:

- Debes ubicar un recipiente y tú estar a dos metros de distancia.
- Debes lanzar la pelotita e intentar encestar en el recipiente que tengas.
- Debes ir a buscar la pelotita y volver a realizar el lanzamiento.

10 lanzamientos con las dos manos  
10 lanzamientos con tu mano derecha  
10 lanzamientos con tu mano izquierda.





**Cuídate mucho y ¡quédate en casa! Tu salud esta primero...**

**Para finalizar recuerda lavar bien tus manos, tu cara y ayudar a ordenar el lugar que utilizaste para trabajar.**

