

## Guía 3º básico Educación Física

-Habilidades Motoras Básicas: Las habilidades motoras básicas son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el hombre como correr, saltar, caminar, etc.

Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las destrezas que asimilamos

al ver y observar, estando presentes desde el momento en que nacemos y a lo largo de todo	
nuestro desarrollo	

- Lanzamientos: podemos distinguir dos tipos de lanzamiento:

Lanzamiento de distancia

Lanzamiento de precisión

- Recepciones: Coger, como habilidad básica, supone el uso de una o ambas manos y/o de otras partes del cuerpo para parar y controlar una pelota u objeto aéreo o en reposo. Distinguimos dos tipos de recepciones:

Recepciones propiamente dichas: Paradas, Controles, Despejes.

Recogidas: El objeto a recepcionar se encuentra parado.

- ¿Puedes darme un ejemplo de la vida cotidiana de cada uno?

1.	Lanzamientos:
^	De consión:
2.	Recepción: