

GUIA DE ESTUDIO DE EDUCACION FISICA DE TERCER GRADO

El fútbol se juega según un conjunto de reglas, conocidas como [Reglas de Juego](#). El partido se juega usando un único **balón** redondo (el balón de fútbol). Dos equipos de once jugadores compiten para conseguir que el balón entre en la portería del otro equipo, consiguiendo así un **gol**. El equipo que ha marcado más goles al final del partido es el ganador, y si marcan el mismo número de goles se considera un empate.

La regla principal es que los jugadores (excepto los porteros) **no pueden tocar el balón con las manos** o brazos de forma intencionada (pero sí se permite usar las manos en los saques de banda). Aunque los jugadores generalmente usan los pies para mover el balón, pueden usar cualquier parte de su cuerpo excepto las manos o los brazos.

El voleibol, volibol, vóley o balonvolea es un **deporte que consiste en el encuentro de dos equipos compuesto por seis jugadores cada uno**, que se enfrentan en una cancha dividida por una red o malla sobre la cual deben pasar una pelota a fin de que toque el suelo del campo contrario para hacer una anotación.

El baloncesto, basquetbol o básquetbol (castellanización de basketball, en inglés) es un **deporte en equipo**, en el que dos bandos de jugadores se enfrentan y tienen como objetivo hacer entrar un balón en el aro o canasta del equipo contrario. Gana el juego el equipo que más anotaciones o “canastas” haga.

El tenis es un **deporte que se juega con raqueta y una pelota**. El desarrollo del juego consiste en golpear la pelota con la raqueta, haciendo que esta pase una red que divide el campo, con el fin de conseguir más puntos que el rival. Se juega sobre una pista rectangular cuya superficie puede ser de tierra batida, hierba, cemento o resina.

Béisbol

Considerado como uno de los deportes de mayor **antigüedad** y uno de los más **populares** en la actualidad. Conocido también con el nombre de **pelota**, el **béisbol** es un tipo de deporte competitivo de mucha **habilidad** que se juega con una **bola** dura y un **bate** entre dos equipos que constan de nueve jugadores cada uno con guantes para atrapar la pelota.

El hockey es un **deporte que enfrenta a dos equipos**, cuyos jugadores utilizan un bastón o palo para impulsar una pelota o un disco que deben introducir en el

arco (portería) del oponente para anotar un gol. El conjunto que marca más goles es el ganador.

El tochito bandera, tochito cinta, tocho bandera o fútbol bandera es una **variación del fútbol americano que se juega sin tackleo**, es decir, sin impactos fuertes que derriben al contrincante. En lugar de los placajes, la modalidad defensiva consiste en arrebatar una de las dos cintas o banderines que el rival resguarda a ambos lados de la cintura.

Bádminton

El **bádminton** es considerado como el deporte de **raqueta** de mayor **velocidad** en el mundo. Jugado con raquetas delgadas y un **volante** hecho de una pelota un **corcho** envuelta en **plumas de ganso**, puede lograr que un jugador que golpee el volante lo haga volar a una velocidad de hasta 322 kilómetros por hora.

Atletismo

Uno de los deportes de mayor **antigüedad** en el mundo sin duda alguna es el **atletismo**. Considerado como el deporte rey de todos los **Juegos Olímpicos**, el atletismo es una modalidad deportiva que incluye una serie de diferentes actividades o deportes que en algunos casos pueden incluso combinarse en los que destaca ganar a los otros competidores en velocidad, resistencia o altura.

El handball, hándbol o balonmano es un **deporte en el que dos equipos compiten por el dominio de un balón inflado**, empleando sus manos para controlarlo y arrojarlo dentro del arco del contrario, lo cual equivale a anotar un gol. Se juega tanto al aire libre como bajo techo y cada equipo está conformado por alrededor de 7 personas.

Contenidos y Procesos de desarrollo de aprendizaje del Campo Formativo

DE LO HUMANO Y LO COMUNITARIO FASE 6

Contenidos	Procesos de desarrollo de aprendizajes Primer grado	Procesos de desarrollo de aprendizajes Segundo grado	Procesos de desarrollo de aprendizajes Tercer grado.
Capacidades, habilidades y destrezas motrices.	Explora las capacidades, habilidades y destrezas motrices, para enriquecer y ampliar el potencial propio y de las demás personas.	Integra sus capacidades, habilidades y destrezas motrices, para poner a prueba el potencial individual y de conjunto.	Valora las capacidades, habilidades y destrezas propias y de las demás para mostrar mayor disponibilidad corporal y autonomía motriz

Los juegos manipulativos son **actividades lúdicas que implican la manipulación física de objetos, piezas o materiales** como aros, pelotas, palos, paliacates, balones, etc. con el propósito de aprender, desarrollar habilidades cognitivas o fomentar la creatividad y la resolución de problemas.

La **locomoción**, o el movimiento del cuerpo humano, es una función esencial que nos permite interactuar con el entorno, desplazarnos de diferentes formas y realizar una amplia variedad de actividades en nuestra vida diaria. Desde caminar y correr hasta saltar, girar, bailar, nuestro cuerpo está diseñado de manera increíblemente sofisticada para llevar a cabo estos movimientos.

Las 4 capacidades físicas

- Fuerza: la capacidad para generar o contrarrestar una fuerza por medio de la acción muscular.
- Resistencia: la capacidad para mantener un esfuerzo muscular durante el mayor tiempo posible.
- Velocidad: la capacidad para desplazarse o realizar un movimiento a una gran velocidad.
- Flexibilidad: la capacidad para realizar movimientos con gran amplitud articular.

Las habilidades motrices se refieren a las **capacidades que una persona tiene para realizar movimientos físicos de manera coordinada y efectiva**. Incluyen habilidades como caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, nadar y otras acciones que involucran el control y la coordinación del cuerpo.

Un **circuito de acción motriz** es una serie de ejercicios diseñados para mejorar la coordinación, fuerza y resistencia del cuerpo. Estos circuitos suelen combinar diferentes movimientos y actividades físicas, como saltos, carreras, saltos de cuerda o de obstáculos, vueltas en un colchón, zigzag, sentadillas, planchas, abdominales, pasar por una escalera de piso, subir y bajar en las gradas, pasar por aros, conducir un balón de fútbol, de basquetbol, etc