

Guía Semana 4: Educación Física y Salud

Fecha: 6 de Abril 2020

Escribe el objetivo y la fecha en tu cuaderno de Ed. Física y Salud.

Nombre: _____

Curso : 6° Año Básico

Objetivo	<i>Conocer el significado de las habilidades motrices básicas, clasificación y presencia en las clases de educación física y salud, demostrando disposición a participar de manera activa en la clase.</i>
-----------------	--

1.- Lee con atención, intenta comprender y aprender lo que vas a leer.



Habilidades motrices básicas

Son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el hombre. Las habilidades motrices básicas, encuentran un soporte para su desarrollo en las destrezas que asimilamos al ver y observar, estando presentes desde el minuto en que nacemos y a lo largo de nuestro desarrollo, estas acciones pueden ser por ejemplo, tomar un balón, gatear, aprender a caminar, lanzar, correr o simplemente realizar equilibrio en yoga.

Se clasifican en Habilidades motoras de locomoción, manipulación y estabilidad o equilibrio.

HABILIDADES MOTRICES DE LOCOMOCION: Son movimientos locomotores realizados por el cuerpo que se desplaza de un punto a otro en el espacio, conjugando las diferentes elementos espaciales como dirección, planos y ejes.

Las habilidades motrices de locomoción pueden ser reptar, correr, saltar, desplazarse, marchar, desplazarse en cuadrúpeda, caminar, rodar, trepar entre otros.

HABILIDADES MOTRICES DE MANIPULACION: Son movimientos en que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos, lanzamientos y recepciones, además de toda secuencia de movimiento que implique arrojar un objeto al espacio con uno o ambos brazos, además consiste en detener el impulso de un objeto que ha sido arrojado utilizando brazos y manos, dentro de las habilidades de manipulación encontramos: driblear, atrapar, lanzar, patear, botear, arrastrar, empujar, golpear y levantar un objeto entre otras.

HABILIDADES MOTRICES DE ESTABILIDAD O EQUILIBRIO: Suponen el desarrollo de la capacidad perceptivo motriz de adecuación y adaptación espacio temporal del cuerpo y la participación de las capacidades físico motorices condicionales y coordinativas para lograr superar la fuerza de gravedad y así realizar eficazmente la tarea motriz.

Las habilidades motrices de estabilidad o equilibrio, son habilidades en las que se trata de mantener una estabilidad equilibrio estático y dinámico ante una situación o tarea motriz y se logra por medio de un adecuado ajuste postural que resuelva eficazmente el problema planteado.

Algunas de estas habilidades motrices de estabilidad o equilibrio son: levantarse, inclinarse, colgarse, estirarse, girar, empujar entre otras.



Actividades

2.-Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=XnorYZwezqM> y contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno debes preocuparte de escribir con letra clara.

¿Qué son las habilidades motrices básicas?

¿Cómo se clasifican?

-Da ejemplos para cada una de las habilidades.

-Elabora un listado con aquellas habilidades que están presentes en la clase de educación física y salud.

3.-Clasifica las siguientes habilidades guiándote por el cuadro anterior, escribe en tu cuaderno el número de la imagen y a que habilidad corresponde: locomoción-manipulación-equilibrio.



1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---