



Guía de Educación Física y Salud Segundo Básico

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	2º ____	____/____/2020

OBJETIVO DE APRENDIZAJE 9

Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

HABILIDADES MOTRICES BASICAS

La habilidad motriz básica es la capacidad, adquirida por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas. “El aumento del repertorio de patrones motores en el niño le posibilitará una disminución de la dificultad en el momento en que haya que aprender habilidades más complejas.” Las Habilidades Motrices Básicas nos permiten desplazarnos, trabajar, jugar, relacionarnos... en definitiva vivir.

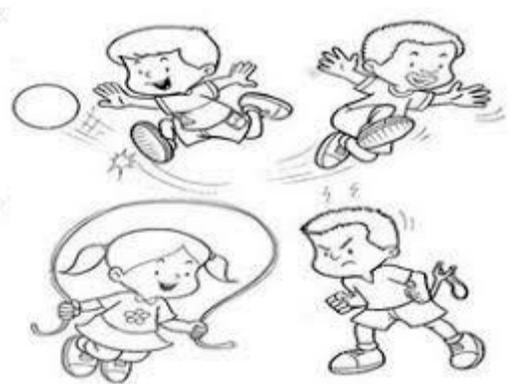


Ejemplo: Si tomamos la Habilidad Motriz Básica de correr, veremos que en nuestra infancia comenzamos gateando y cuando empezábamos, a andar a duras penas conseguíamos mantener el equilibrio, a medida que crecemos experimentamos muchos desplazamientos en carrera con cambio de direcciones para conseguir un objeto, para perseguir a un amigo, para conseguir un balón... Y esas experiencias hacen que la habilidad de correr se fuera perfeccionando y forme parte de nuestro repertorio de movimientos, consiguiendo gracias a ella otros movimientos más complicados.

CLASIFICACIÓN

Las habilidades motrices básicas se pueden clasificar en: locomotrices, no locomotrices y de proyección/recepción.

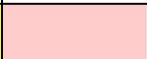
- **Locomotrices:** Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar, etc.
- **No locomotrices:** Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, pero no se realiza ninguna locomoción: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse, etc.
- **De manipulación y contacto de móviles y objetos:** recepcionar, lanzar, golpear, atrapar, rodar, driblar, etc.



Nota: Recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoce y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.

ACTIVIDADES

1. Coloree la siguiente imagen, usando los colores que indica cada número.

1	2	3	4	5	6	7	8
							



Según lo leído anteriormente mencione con sus palabras:

¿Qué son las habilidades motrices básicas?

Nota: Recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoce y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.

¿Qué habilidades motrices básicas ha practicado usted durante las clases de educación física?

¿Cuáles habilidades motrices básicas ha practicado usted en su hogar realizando los juegos que se le han enviado?

¿Qué habilidad motriz básica observamos en la siguiente imagen?



Escriba en su cuaderno de educación física todas aquellas palabras que no conozca y luego busque su significado en el diccionario.

Nota: Recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoce y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.