



Guía de Educación Física y Salud Tercero Básico

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	3º ____	____/____/ 2020

OA 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.

LOCOMOTRICES

Las habilidades locomotrices son toda progresión de un punto a otro del entorno que utilice como medio único el movimiento corporal, total o parcial. Ejemplo, llegar a un punto de destino, llegar a un punto de destino en un tiempo determinado, escapar del que te persigue. Dentro de las locomotrices podemos distinguir:

- ✓ **La marcha:** Andar es una forma natural de locomoción vertical. Su patrón motor está caracterizado por una acción alternativa y progresiva de las piernas y un contacto continuo con la superficie de apoyo. En la infancia se pasa de arrastrarse a andar a gatas, de ahí a andar con ayuda o a trompicones, hasta llegar a hacerlo de un modo normal.



- ✓  **Correr:** Correr es una ampliación natural de la habilidad física de andar. De hecho se diferencia de la marcha por la llamada "fase aérea". Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad. Antes de aprender a correr, el niño aprende a caminar sin ayuda y adquiere las capacidades adicionales necesarias para enfrentarse a las exigencias de la nueva habilidad.

- ✓ **Saltar:** Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación. La capacidad física necesaria para saltar se adquiere al desarrollar la habilidad de correr. Sin duda el salto es una habilidad más difícil que la carrera, porque implica movimientos más vigorosos, en los que el tiempo de suspensión es mayor.



NO LOCOMOTRICES

- ✓  **Equilibrio:** Por equilibrio podemos entender, la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad. Factores como la base, altura del centro de gravedad, número de apoyos, elevación sobre el suelo, estabilidad de la propia base, dinamismo del ejercicio, etc. Pueden variar la dificultad de las tareas equilibradoras. El equilibrio es un factor de la motricidad infantil que evoluciona con la edad y que está estrechamente ligado a la maduración del SNC (Sistema Nervioso Central). Podemos hablar de dos tipos de equilibrio: Dinámico y Estático.

- ✓ **Giro:** El giro es aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y Sagital. Los giros, desde el punto de vista funcional constituyen una de las habilidades de utilidad en la orientación y situación de la persona, favoreciendo la capacidad de orientación espacial. Ejemplo: orientar el cuerpo en la dirección deseada, coordinación dinámica general y control postural (maduración neuromuscular y equilibrio dinámico), así como del esquema corporal (percibiéndose mejor). Podemos establecer varios tipos de giros:
 - Según los tres ejes corporales: Rotaciones, Volteretas, Ruedas.



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.

- Giros en contacto con el suelo.
- Giros en suspensión.
- Giros con agarre constante de manos (barra fija).
- Giros con apoyos y suspensión múltiples y sucesivos.

PROYECCIÓN/RECEPCIÓN

✓

✓



Lanzamientos: Ante diversidad de lanzamientos y ante la imposibilidad de explicar todos brevemente podemos distinguir dos tipos de lanzamiento: Lanzamiento de distancia y 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 recibir se encuentra parado.

Según lo leído anteriormente mencione con sus palabras. Puede responder en su cuaderno.

¿Qué son las habilidades motrices básicas?

¿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?

Dibuje y coloree en los recuadros o en su cuaderno, dos habilidades motrices que realiza un bebe de hasta 2 años de edad.

--	--

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.

Mencione, dibuje y coloree tres habilidades motrices básicas que ha realizado usted o algún familiar, estando en su hogar.

--	--	--

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.