



Colegio San Carlos de Quilicura  
Educación Física y Salud/ 4º Básico  
Camila Mancilla A./2020

# Habilidades Motrices Básicas





Colegio San Carlos de Quilicura  
Educación Física y Salud/ 4º Básico  
Camila Mancilla A./2020

# Definición

Movimientos que surgen de manera espontánea como consecuencia del desarrollo de la persona.





# Clasificación

- Desplazamiento
- Salto
- Giros
- Equilibrio
- Lanzamiento y recepción





# Clasificación

- Desplazamiento: Movimiento para trasladarse de un sitio a otro, puede ser activo o pasivo.
- Activo: Desplazamiento de forma voluntaria tales como: marcha, carrera, reptación, desplazamiento y cuadrúpeda.
- Pasivos: El sujeto de desplaza por voluntad o por acción de otro sujeto, como los transportes.





# Activos

- La Marcha:
  - Equivalente a la acción de andar
  - Desplazamiento mas eficaz y automático
  - Producido por apoyos sucesivos y alternativos.





# Activos

- La Carrera:
  - Sucesión alternativa de los miembros inferiores
  - Apoyo metatarsiano
  - Es el segundo desplazamiento mas eficaz.







# Activos

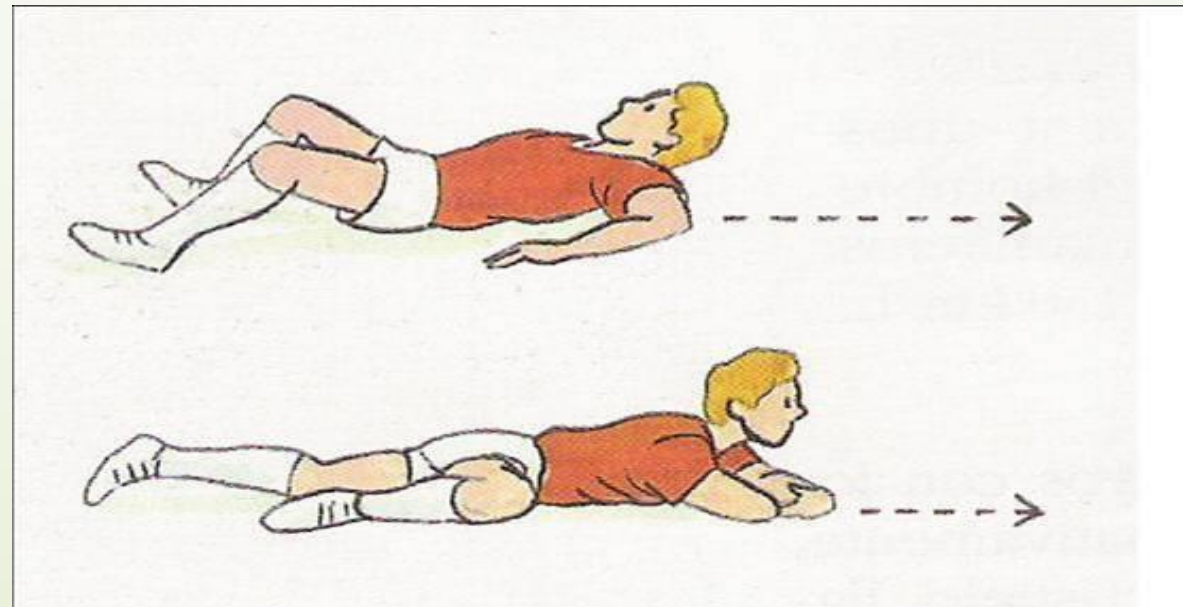
- Cuadrupedia
- Desplazamiento poco eficaz
- Se produce un apoyo de los dos segmentos corporales.
- La posición de la cabeza dificulta la percepción del espacio.





# Activos

- ▶ Reptación
- Desplazamiento menos eficaz y con mayor equilibrio
- Todo movimiento que realizamos al desplazarnos estando siempre en contacto con el suelo.







# Deslizamientos

- Existen contactos interrumpidos de una parte del cuerpo o de un objeto sobre el cual se apoya el cuerpo.
- Pueden ser activos (acción voluntaria).
- Pasivos (aprovecha un desnivel del terreno para deslizarse.)



## A trabajar ....

- En tu cuaderno responde las siguientes preguntas.

- 1.- ¿Qué son las habilidades motrices?
- 2.- Según lo visto anteriormente, ¿cuáles habilidades hemos trabajado en la clase de educación física?
- 3.- Identifica tres habilidades que hayas practicado en los juegos enviados.
- 4.- Mencione y dibuje tres habilidades que haya practicado en su hogar.

